

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA SISWA  
SMPN 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM  
*OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**PUTRI SARI DEWI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA SISWA  
SMPN 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM  
*OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Putri Sari Dewi**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

Pembimbing



**Dr. Hartati, M.Kes**  
**NIP. 196006101985032006**



**PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA SISWA  
SMPN 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM  
*OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

oleh

**Putri Sari Dewi**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

Pembimbing



**Dr. Hartati, M.Kes**  
**NIP. 196006101985032006**

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA SISWA  
SMPN 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM  
OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Putri Sari Dewi**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**  
**Tanggal : 12 Mei 2023**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes  
2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd.



Indralaya, Mei 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan atas ke hadirat Allah SWT / Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Dalam Penyusunan skripsi ini tentunya penulis mengalami berbagai macam kesulitan dan kendala. Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan maupun uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa dosen pembimbing. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tak terkira kepada:

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moral
2. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing sekaligus Kaprodi pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan masukan selama penulisan skripsi ini.
3. Ibu Silvi Aryanti, M.Pd, selaku dosen penguji dan kepada seluruh dosen pendidikan jasmani dan kesehatan beserta staffnya.
4. Bapak, Ibu, adik dan keluarga yang telah memberikan suport kepada saya
5. Rekan-rekan mahasiswa penjaskes unsri khususnya angkatan 19 Palembang.
6. Kepala sekolah, Guru, dan Siswa SMPN 1 Indralaya

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Palembang, Mei 2023



Penulis

**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Sari Dewi

NIM : 06061281924013

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Bola Basket Pada Siswa SMPN 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,  
Yang membuat pernyataan,



Putri Sari Dewi

NIM.06061281924013

## **PRAKATA**

Skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Bola Basket Pada Siswa SMPN 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M. Kes yang selalu mengarahkan dan membimbing untuk selama ini. Ibu Silvi Aryanti, M. Pd selaku penguji saya ucapkan terimakasih atas saran dan masukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M. A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengadministrasian selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga tak lupa mengucapkan ribuan terima kasih kepada sekolah SMPN 1 Indralaya yang telah memberikan saya izin, dan mendukung penulis dalam melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan terkhusus bagi pembacanya.

Palembang, Mei 2023

Penulis,



Putri Sari Dewi

### **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmaanirrahiim...

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Dengan mengucapkan syukur allhamdulillah kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia – Nya telah mempermudah saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Ingin saya ungkapkan rasa terimakasihku untuk semua orang yang telah memberikan do'a dan dukungan dalam perjuangan masa studi di kampus tercinta. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Allah SWT yang telah memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan segala masalah, dan kesempatan sehingga bisa bertahan sampai detik ini.
- Keluarga tercinta, orang tuaku Ibu (Sri Endang Suwartini) dan Bapak (Sugino, S. Pd), kakakku (Muhammad Aditya Pratama), mbakku (Dian Paramida), adikku (Tri Widia Astuti), tanteku (Pipit Setyorini) yang selalu mendoakanku, membuatku termotivasi dan selalu memberikanku dukungan, nasihat dan kasih sayang dan tak terhingga selama ini. Karena membahagiakan kalian adalah tujuan terbesar di hidupku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untukmu Bapak dan Ibu.
- Seluruh keluargaku yang tidak bisa saya tulis satu-persatu.
- Ibu Dr. Hartati, M. Kes selaku pembimbing akademik dan ibu Silvi Aryanti, M. Pd selaku penguji yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Ibu Hartati, Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Bpk Syaffarudin, Bpk Sukirno, Bpk Waluyo,



Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Giartama, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes (Pak Angga Setiawan).

- Untuk Wulan Ditya, M. Arief, Axelly, Septi, Ghea, Eva, Riska, Nova, Shelen, Anya, Febriansyah, Maryani, Arda, Makmun yang tidak pernah bosan memberikan arahan, nasihat kepada saya dalam masa kampus sampai menyelesaikan skripsi.
- Kepala sekolah dan guru-guru SMPN 1 Indralaya.
- Untuk teman-teman penjaskes 2019 kelas Indralaya dan Palembang.
- Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu membantu dan memberikan motivasi serta doa dan dukungan dari awal hingga akhir.
- Almamaterku Universitas Sriwijaya.

**MOTTO**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”

QS. Al Insyirah: 6

“Memaafkan adalah kemenangan terbaik”

Ali bin Abi Thalib

“Jangan lupa memanusiakan manusia”

Putri Sari Dewi

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xviii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>20</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>20</b>
1.1    Latar Belakang.....	20
1.2    Permasalahan Penelitian .....	22
1.3    Rumusan Masalah.....	22
1.4    Tujuan Penelitian.....	22
1.5    Manfaat Penelitian .....	23
<b>BAB II .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Tes Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Tes Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Jenis – jenis Aktivitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Tujuan Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Manfaat Tes Aktivitas fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Pengukuran Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Hakikat Olahraga Bolabasket.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Pengertian Olahraga Bolabasket.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Komponen Fisik Bola Basket.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Tes Fisik Cabang Olahraga Bola Basket .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Hakikat Laboratorium .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Laboratorium <i>Outdoor</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Penelitian Terdahulu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode dan Jenis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1 Populasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2 Sampel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.6	Jenis dan Sumber Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1	Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2	Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Validitas dan Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8.1	Validitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8.2	Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9	Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1	Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2	Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3	Deskripsi Pengukuran Tes Daya Tahan Putra	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4	Deskripsi Pengukuran Tes Kecepatan Putra ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.5	Deskripsi Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Putra .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.6	Deskripsi Pengukuran Tes Kekuatan Otot Lengan Putra .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.7	Deskripsi Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut Putra.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.8	Deskripsi Pengukuran Tes Kelincahan Putra.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

- 4.1.9 Deskripsi Pengukuran Tes Kelentukan Putra. **Error! Bookmark not defined.**
- 4.1.10 Deskripsi Pengukuran Tes Daya Tahan Putri **Error! Bookmark not defined.**
- 4.1.11 Deskripsi Pengukuran Tes Kecepatan Putri... **Error! Bookmark not defined.**
- 4.1.12 Deskripsi Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Putri**Error! Bookmark not defined.**
- 4.1.13 Deskripsi Pengukuran Tes Kekuatan Otot Lengan Putri ..... **Error! Bookmark not defined.**
- 4.1.14 Deskripsi Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut Putri..... **Error! Bookmark not defined.**
- 4.1.15 Deskripsi Pengukuran Tes Kelincahan Putri.. **Error! Bookmark not defined.**
- 4.1.16 Deskripsi Pengukuran Tes Kelentukan Putri . **Error! Bookmark not defined.**
- 4.1.17 Deskripsi Hasil Pengukuran Tes Fisik Pemain Bola Basket.... **Error! Bookmark not defined.**
- 4.2 Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 4.2.1 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Daya Tahan Putra... **Error! Bookmark not defined.**
  - 4.2.2 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kecepatan Putra ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 4.2.3 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Putra ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 4.2.4 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Putra ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.2.5	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putra . .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.6	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kelincahan Putra ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.7	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kelentukan Putra ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.8	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Daya Tahan Putri....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.9	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kecepatan Putri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.10	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Putri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.11	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Putri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.12	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putri.. .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.13	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kelincahan Putri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.14	Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kelentukan Putri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.15	Pembahasan Pengukuran Tes Fisik Keseluruhan ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V</b>	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

5.4 Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**

**DAFTAR PUSTAKA** ..... **24**

**LAMPIRAN** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Tempat dan Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**



Tabel 3. 2 Sampel Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 3 Norma Lari 1000 Meter dan 800 Meter **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 4 Norma Tes Lari 50 Meter ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 5 Norma Loncat Tegak..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 6 Norma Gantung Angkat Tubuh dan Gantung Siku Tekuk ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 7 Norma Baring Duduk 60 Detik ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 8 Norma Illinois Agility Run ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 9 Norma Sit and Reach Putra..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 10 Norma Sit and Reach Putri ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 11 Norma Tes Fisik Bola Basket ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas Putra.....  
.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Putri ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan Putra ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Hasil Pengukuran Tes Kecepatan Putra **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Putra ... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Lengan Putra..**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 7 Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut Putra .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 8 Hasil Pengukuran Tes Kelincahan Putra ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 9 Hasil Pengukuran Tes Kelentukan Putra ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 10 Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan Putri..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 11 Hasil Pengukuran Tes Kecepatan Putri ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 12 Hasil Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Putri .. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 13 Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Lengan Putri **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 14 Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut Putri ....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 15 Hasil Pengukuran Tes Kelincahan Putri ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 16 Hasil Pengukuran Tes Kelentukan Putri ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 17 Frekuensi Hasil Tes Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**

#### DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Tes Lari Jarak Jauh.....  
**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 2 Lari 50 Meter..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 3 Loncat Tegak..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 4 Gantung Angkat Tubuh..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 5 Gantung Siku Tekuk ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 6 Baring Duduk ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 7 Illinois Agility Run ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 8 Sit and Reach..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 Diagram Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan  
Putra.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 2 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kecepatan Putra...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 3 Diagram Hasil Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Putra ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 4 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Lengan Putra.. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 5 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut Putra ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 6 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kelincahan Putra .**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 7 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kelentukan Putra .**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 8 Diagram Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan Putri.**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 9 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kecepatan Putri ...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 10 Diagram Hasil Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Putri ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 11 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Lengan Putri **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 12 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Perut Putri .... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 13 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kelincahan Putri **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 14 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kelentukan Putri**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 15 Diagram Hasil Pengukuran Tes Fisik Pemain Bola Basket .... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 Pengesahan Judul Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 Kartu Bimbingan Proposal Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 Persetujuan Seminar Proposal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7 SK Pembimbing .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 12 Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 13 Lembar LoA Jurnal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 14 Kartu Pembimbingan Skripsi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 15 Persetujuan Ujian Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 16 Bukti Perbaikan Skripsi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 17 Lari 1000 Meter/800 Meter .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 18 Lari 50 Meter .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 19 Loncat Tegak .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 20 Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 21 Baring Duduk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 22 Illinois Agility Run .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 23 Sit and Reach .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### **ABSTRAK**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kondisi yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena dengan fisik yang baik dapat membuat orang beraktivitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Mengingat kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kondisi latihan dan pertandingan. Oleh karena itu setiap siswa diharuskan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tes fisik dari pemain bola basket SMPN 1 Indralaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Subyek penelitian ini adalah pemain basket SMPN 1 Indralaya dengan jumlah 30 pemain yang terdiri 16 putra dan 14 putri. Dalam penelitian ini untuk mengetahui daya tahan menggunakan tes lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, daya ledak otot tungkai menggunakan tes loncat tegak, kekuatan otot lengan menggunakan tes gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, kekuatan otot perut menggunakan tes baring duduk, kelincahan menggunakan tes Illinois agility run dan kelentukan menggunakan tes sit and reach. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase. Diperoleh hasil dari penelitian pengukuran tes fisik pemain bola basket SMPN 1 Indralaya yaitu terdapat 2 pemain (7%) dalam kategori baik, 25 pemain (83%) dalam kategori sedang, 3 pemain (10%) dalam kategori kurang, sementara tidak ada pemain bola basket di SMPN 1 Indralaya dengan kategori baik sekali dan kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tes fisik pemain bola basket SMPN 1 Indralaya berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Bola basket, Tes fisik, Pengukuran

## ABSTRACT

*Physical fitness is one of the conditions that must be owned by everyone, because with a good physique can make people move well without experiencing significant fatigue. Considering that physical fitness has a very important role in training and competition conditions. Therefore, every student is required to have good physical fitness. This study aims to determine the physical tests of SMPN 1 Indralaya basketball players. This research is a quantitative research with descriptive design. The subjects of this study were basketball players of SMPN 1 Indralaya with a total of 30 players consisting of 16 boys and 14 girls. In this study to determine endurance using the 1000 meter run test for men and 800 meters for women, speed using the 50 meter run test, leg muscle explosiveness using the upright jump test, arm muscle strength using the body lift hanging test for men and hanging elbow bend for women, abdominal muscle strength using the sit-down lying test, agility using the Illinois agility run test and flexibility using the sit and reach test. The data analysis technique uses descriptive percentage. The results obtained from the physical test measurement research of SMPN 1 Indralaya basketball players are that there are 2 players (7%) in the good category, 25 players (83%) in the medium category, 3 players (10%) in the less category, while there are no basketball players at SMPN 1 Indralaya in the very good and very less category. It can be concluded that the average physical test of SMPN 1 Indralaya basketball players is in the moderate category.*

*Keywords: Basketball, Physical Test, Measurement*

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Dengan berolahraga tubuh akan mengalami berbagai perubahan berdasarkan intensitas latihan, jenis dan waktu yang dilakukan, Anggriawan (2015). Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Pengukuran kondisi fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas guru Penjasorkes, baik dalam pembelajaran di satuan pendidikan SD, SMP maupun SLTA. Pengukuran kondisi fisik dimaksudkan untuk mengukur pencapaian tujuan-tujuan pembelajaran, dimana tujuan dan fungsi Penjasorkes merupakan pengembangan kebugaran jasmani dan pengembangan keterampilan motorik, seperti yang dikemukakan Suntoda & Aji (2014) bahwa tujuan Pendidikan Jasmani sebagai *Physically Educated Person* diharapkan siswa 1) bugar secara jasmani, 2) berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas jasmani, 3) berkontribusi untuk gaya hidup sehat.

Beberapa pengukuran kondisi fisik terkait dengan pengukuran aspek-aspek kebugaran jasmani sangat kurang dilakukan oleh para guru. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Raibowo & Nopiyanto (2020) menyatakan bahwa kualitas pembelajaran PJOK di Bengkulu masih dalam kategori kurang baik. Untuk itu, guru harus mampu meningkatkan kompetensi profesional Nopiyanto et al., (2021). Guru lebih sering melakukan tes pengukuran keterampilan cabang-cabang olahraga seperti permainan bola voli, bola basket, pengukuran nomor-nomor atletik dan sebagainya.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Mengingat kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kondisi latihan dan pertandingan, maka setiap olahragawan termasuk siswa sebaiknya memperhatikan unsur kebugaran jasmani sejak awal. Pelatih atau guru olahraga harus mengetahui

tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya, karena hal tersebut akan berdampak terhadap prestasi. Untuk dapat merancang pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru dan pelatih memerlukan informasi awal untuk tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai pijakan dalam melakukan pembelajaran. Selain untuk mengukur pencapaian tujuan pembelajaran, pengukuran kondisi fisik juga bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam peningkatan olahraga prestasi. Olahraga prestasi memiliki beragam olahraga, ada olahraga perorangan dan ada olahraga kelompok. Dalam olahraga prestasi berkelompok yang berkembang dalam dunia pendidikan salah satunya adalah olahraga berkelompok bola basket. Menurut Pratama & Yuliandra (2020), permainan bola basket adalah aktivitas permainan yang di lakukan dengan kemampuan dominan tangan, permainan bolabasket menggunakan bola yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan serta menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari musuh yang memiliki tujuan yang sama. Teknik dasar yang baik menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya Aprilianto & Fahrizqi (2020). Pada permainan olahraga bola basket keterampilan dasar dalam bola basket yakni *dribble* bola, *passing* bola, *shooting* bola, *rebound* bola dan gerakan yang menggunakan satu kaki yang di sebut pivot. Dalam permainan bolabasket memiliki pergerakan yang kompleks yakni gabungan dari beberapa gerakan seperti berjalan, berlari hingga lompatan. Permainan olahraga bolabasket juga memiliki komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain Nugroho & Yuliandra (2021). Fenanlampir, A. & Faruq (2014) menambahkan klasifikasi dan komponen kemampuan fisik permainan bolabasket (putra) yaitu 1. Daya tahan jantung paru, 2. kecepatan (*Speed*), 3. Daya ledak (*power*), 4. daya tahan otot, 5. Kelincahan, dan 6. Kelentukan (*flexibility*). Komponen biomotor ini sangatlah penting yang harus dimiliki pemain. Banyaknya komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga bola basket menuntut seorang atlet memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan fisik.

Berdasarkan observasi peneliti di SMPN 1 Indralaya bersama dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan ibu Ade Yolanda, S. Pd, terdapat permasalahan yaitu pemain basket baik putra maupun putri kurang mendapat perhatian pada segi fisiknya dikarenakan sulit dilaksanakan dan dirasa kurang praktis karena membutuhkan tempat yang luas, peralatan yang banyak, testor yang banyak dan waktu pelaksanaan yang relatif lama. Selama ini, guru penjas di sekolah hanya memfokuskan pada teori-teori latihan yang bersifat teknik, seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* pada saat latihan, sehingga pemain mudah letih dan pemain bola basket di



SMPN 1 Indralaya sulit bersaing dengan sekolah-sekolah lain. Jika tidak mendapat perhatian yang khusus, aktivitas fisik siswa yang gemar terhadap olahraga bola basket menjadi rendah dan secara terus-menerus akan berdampak pada masalah kebugaran fisik siswa pada cabang olahraga bola basket. Di Taman Pendidikan FKIP Universitas Sriwijaya sendiri mempunyai sebuah laboratorium *outdoor* yang berfungsi sebagai sarana dan prasarana untuk meningkatkan kebugaran fisik atau melakukan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk semua kalangan, baik mahasiswa, dosen dan juga staff. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk melakukan uji coba sarana dan prasarana yang ada di laboratorium *outdoor* FKIP dengan menggunakan sampel dari siswa SMPN 1 Indralaya.

Mengingat pentingnya aktivitas fisik pada siswa khususnya untuk pemain basket dan manfaatnya, maka peneliti ingin memfokuskan penelitiannya untuk mengetahui seberapa baik fisik pemain basket SMPN 1 Indralaya dengan menggunakan instrument tes cabang olahraga bola basket. Dari masalah tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Bola Basket Pada Siswa SMPN 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan”

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Indralaya.
2. Pengukuran sulit dilaksanakan dan dirasa kurang praktis karena membutuhkan tempat yang luas, peralatan yang banyak, testor yang banyak dan waktu pelaksanaan yang relatif lama.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dalam penelitian, maka perlu dibatasi yaitu pengukuran tes fisik bola basket pada siswa SMPN 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di Taman Pendidikan.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan peneliti untuk mengetahui bagaimana pengukuran tes fisik bola basket pada siswa SMPN 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di Taman Pendidikan.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Permasalahan yang akan diteliti diharapkan dapat memberikan suatu manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang pengukuran tes fisik bola basket pada siswa SMPN 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di Taman Pendidikan.
- b. Dapat digunakan sebagai referensi kepada pihak kampus dalam membahas pengukuran tes fisik bola basket pada siswa SMPN 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di Taman Pendidikan.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi dosen maupun guru penjaskes, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pengukuran tes fisik bola basket pada siswa SMPN 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di Taman Pendidikan, sehingga akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa atau pemainnya.
- b. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru dan membantu mahasiswa dalam melakukan pengukuran tes fisik bola basket pada siswa SMPN 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di Taman Pendidikan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afrizal, D., Kridasuwarsa, B., & Marani, I. N. (2017). Efektifitas Latihan Speed Play dan Interval Training terhadap Peningkatan Prestasi Lari 1500 Meter pada Klub Indonesia Muda. *Jurnal Segar*, 4(2), 73–81. <https://doi.org/10.21009/segar.0402.04>
- Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. 11, 8–18.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177. [https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v5i2.331](https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331)
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Raja Grafindo Persada.
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JASmani Indonesia*, 8(1), 1–9. [https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as\\_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=en](https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=en)
- Cole, B., & Panariello, R. (2015). *Basketball Anatomy*. Human Kinetics.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Daniel, D., & Choandi, M. (2022). Perancangan Sarana Kebugaran Dalam Menghadapi Pasca Pandemi Di Poris. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 4(1), 179. <https://doi.org/10.24912/stupa.v4i1.16907>
- Darmawati, I., Setiawan, A., & Permatasari, H. (2015). *Menurunkan Indeks Massa Tubuh Perempuan Dewasa dengan Kelebihan Berat Badan dan Kegemukan melalui Latihan Fisik Interval Training*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 18 No.2, Juli2015, hal 88-94p ISSN 1410-4490, eISSN 2354-920

- Dewi, A. P., Efendi, R., Sasmita, D., No, J. S., Sukasari, K., Bandung, K., & Barat, J. (2021). *The Effectiveness Of Integrating Feedback Formative Assessment In Enhancing Students ' Cognitive Ability On Work And Energy*. 10, 1–5.
- Fadil, A. N. (2018). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 2 Pangkep*. 21, 1–9. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/11938>
- Fenanlampir, A. & Faruq, M. M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi Offset.
- Fuasandy, V. (2020). *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Keuangan Pekanbaru*.
- Gråstén, A. (2014). Students' physical activity, physical education enjoyment, and motivational determinants through a three-year school-initiated program. In *Studies in sport, physical education and health* (Issue 205).
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE ( Journal of Sport Science and Education ) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 256. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2052>
- Hardiyono, B., & Oktariana, D. (2020). *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang*.
- Hartati, & Victorian, A. R. (2018). Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Taekwondo Putra. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. In *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 20, Issue 2, pp. 123–126).

- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeatihan*. UNM. ISBN 978-623-7496-27-4.
- Hasyim, M. A. (2019). Pemanfaatan Lingkungan Sekitar Sebagai Sumber Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Elementeris: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Islam*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.33474/elementeris.v1i1.2737>
- Hermanto, B., Ramadi, D., Pd, S., Aifo, M. K., Agust, K., & Pd, M. (2016). *the Corelation Between Explosive Power Arms Muscle and Legs Muscle With Smash Ability Badminton Players At Cupumanik Club of Bhayangkara Bangko District Bagan Siapi-Api*.
- Hidayah, T., & Rozikin, A. (2015). *Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi Pada Olahraga Taekwondo*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA*. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel>
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Kabanga, T., & Payung, Z. (2022). *Analisis Kebutuhan Laboratorium PGSD*.
- Kusnanto, Aji, S., Sutardji, & Said, J. (2012). *Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Lahaba, M. A. (2019). Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa SMA Negeri 8 Makassar. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, 627, 1–8.
- Lee, R. (2013). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Slide Share. <https://www.slideshare.net/RuceLeeAlcantara/tes-kesegaran-jasmani-indonesia>
- Lilić, A., Petković, E., Hadžović, M., & Prvulović, N. (2019). Nutrition Level and Cardiorespiratory Fitness in Student Population – a Systematic Review. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 17(2), 339. <https://doi.org/10.22190/fupes1907050311>

- Mardapi, D. (2017). *Pengukuran Penilaian dan Evaluasi Pendidikan*. Nuha Medika.
- Muhith, A. (2022). *Educational Laboratory Management*. CV. Bildung Nusantara.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. CV Alfabeta.
- Natal, Y. R. (2022). View of Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi.pdf. *Jurnal Penjakora Volume 9 Nomor 1*.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2021). 1140-Article Text-4239-1-10-20210613. 7(2), 295–303.
- Novianti, D., & Anggraeni, D. S. (2018). *Kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan , kesanggupan dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien . 1(2)*, 116–127.
- Novianti, D., Marsiyem, M., & Destriana, D. (2019). Latihan Lari Zig – Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 102–107. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8043>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nur Hidayat, E. (2018). *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Muntilan Tahun 2018*.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Piyana, P. D. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *Penjaga :*

*Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(2), 2.  
<https://jurnal.stkipggritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga>

Prabowo, M. H. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma N 1 Bantul. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10), 2176–2181. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>

Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>

Prastyoanam, S. E. (2017). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smp Negeri 2 Balen Bojonegoro Tahun Pelajaran 2016/2017*.

Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.176>

Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). *Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang*. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2)

Putra, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Latihan Quick Dan Latihan Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli. *Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 44–49. [stamina.ppj.unp.ac.id](http://stamina.ppj.unp.ac.id)

Quraisy, A. (2020). Data Normality Using Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk Tests. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 3(1), 7–11.

Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Dunia Cerdas.

Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product ( CIPP )*. 6(2), 146–165.

- Ramli, A. C. (2021). Studi Kondisi Fisik Pemain Bola Voli pada Club IKTLVB Kabupaten Flores Timur. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 108. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4281>
- Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *E-Journal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*, 3(1), 207–214.
- Ruliando. (2017). *Peranan Iptek Dalam Dunia Olahraga*. Asmira.
- Sadewa, A. B., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323–330. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p323-330>
- Sandi, I. N. (2016). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi*. 4(2), 1–6.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Setiawan, H., Soetardji, & Nugroho, P. (2014). *Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013*.
- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. In *Jurnal Prestasi* (Vol. 4, Issue 2, p. 49). <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21585>
- Sovenski, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 13–25. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.697>
- Sudarmada, N., & Wijaya. (2015). *Biomekanika Olahraga*. Graha Ilmu.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Suntoda, & Aji. (2014). *Kebugaran Jasmani Disatuan Pendidikan*. Indojoya.
- Supardi, & Widiastuti, A. (2014). Pemanfaatan Laboratorium IPS SMP. *JIPSINDO No. 2, Volume 1*.



- Utama, H. P. (2022). *Profil kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket putra di sman 2 ogan ilir skripsi.*
- Utomo, A. A. B. (2018). Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. *Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA), 1(1), 51–59.*
- Waldhelm, A., & Li, L. (2012). Endurance tests are the most reliable core stability related measurements. *Journal of Sport and Health Science, 1(2), 121–128.*  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.007>
- Wiarso. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran.* Graha Ilmu.
- Wicaksono, B. C., Firlando, R., & Remora, H. (2021). Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Pemain Club ES-PE-DE Kota Lubuklinggau. *Jurnal Arena Olahraga Silampari, 1(1), 18–31.*
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* PT. Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* PT Bumi Timur Jaya.
- Yange, N. A. P., & Prihanto, J. B. (2018). Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X Sma Negeri 12 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 6(2), 246–249.*