

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 08 PALEMBANG YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET**

SKRIPSI

**Oleh :
Jordy Evenetus
Nomor Induk Mahasiswa: 0606108202510
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

Universitas Sriwijaya

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 08 PALEMBANG YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET**

SKRIPSI

Oleh

Jordy Evenetus

NIM: 06061082025100

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

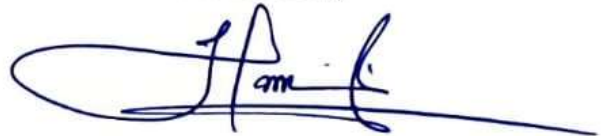
**Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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



Pembimbing



**Dr. Herri Yusfi, M.Pd
NIP. 198707022013111201**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 08 PALEMBANG YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET**

SKRIPSI

Oleh

Jordy Evenetus

NIM: 06061082025100

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 27 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Herri Yusfi, M.Pd

2. Anggota : Destriana, M.Pd

Palembang, 27 November 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Destriani, M. Pd

NIP 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jordy Evenetus

NIM : 06061082025100

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri 08 Palembang Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket” adalah hasil karya saya sendiri dan karya ilmiah ini belum pernah diajukan sebagai pemenuhan persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan Strata satu (S1 dari Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain). Semua informasi yang dimuat dalam skripsi ini berasal dari penulis lain baik yang dipublikasikan atau tidak telah diberikan penghargaan dengan mengutip nama sumber penulis secara benar. Semua isi dari skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun

Palembang 27 November 2023



Jordy Evenetus

NIM. 06061082025100

PRAKARTA

Puji syukur penulis ucapkan Tuhan Yang Maha Esa atas semua berkat dan karunia yang tak terhitung, skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri 08 Palembang Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket” ini bisa selesai disusun 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.

Terima kasih kepada Dr. Herri Yusfi, M. Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga kepada Destriana, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada Peserta Didik SMA Negeri 08 Palembang Yang Yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket, serta SMA Negeri 08 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, November 2023

Penulis



Jordy Evenetus

KATA PENGANTAR

Shalom,,

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus, karena berkat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Senantiasa menyertai penulis dalam segala bentuk aktifitas, dikala suka maupun duka, termasuk selama perkuliahan hingga lika-liku penulisan skripsi.

Puji Tuhan, berkat izin Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri 08 Palembang Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis lainnya dan dunia pendidikan pada umumnya.

Penulis,



Jordy Evenetus

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

- Keluarga, Ayah dan Ibu, kakak Sindi, S.Hum, serta adik-adik saya, Caren Hana Putri, Bright Son yang selalu memberikan semangat, serta doa yang selalu diberikan demi kelancaran dan kesuksesan.
- Dr. Herri Yusfi, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Destriana, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku pada saat revisian.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Pak angga, Pak Wahyu, Ibu Silvi, Ibu Destriani, Pak Soleh, Pak Reza, Prof Meirizal, Prof Iyakrus, Prof Hartati, Pak Syamsuramel, Pak Syafarudin, Pak Richard, yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Kepada Kepala sekolah, wakil humas, wakil kurikulum dan guru-guru di SMA Negeri 8 Palembang yang telah memberikan bantuan dan izin penelitian dalam skripsi ini.
- Bapak Alfriansyah selaku guru penjas dan pelatih tim ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Palembang yang telah membimbing disaat penelitian serta adik-adik tim ekstrakurikuler bola basket yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
- Bapak Gatot S Dewa Broto, serta jajaran di lingkungan Kementerian Pemuda dan Olahraga yang telah membantu banyak hal sehingga perkuliahan kami di Penjaskes Unsri berjalan dengan baik
- Yanti Mahdalena Tampubolon terkasih, yang turut selalu menemani dan mendoakan kelancaran dalam pembuatan skripsi ini.
- Teman-teman (Gerhard Sinaga, Yongki Priyadi, Alhafiz Saputra, Rizky Ridho, lanang sedayu, Muhammad Asrul, Jodi Gandala) yang telah

mendukung pembuatan skripsi.

- Seluruh teman – teman Penjaskes UNSRI JAKABARING yang telah berjuang bersama-sama dari awal sampai akhir dan saling berdiskusi untuk mengatasi suatu masalah untuk bagaimana cara mencari jalan keluar dari suatu masalah.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya

MOTTO:

”Ciptakan momen seakan tidak ada hari esok sehingga setiap kegiatan dilakukan dengan sukacita” (Penulis)

”Karunia kekuatan mental berasal dari Tuhan, Sang Ilahi, dan jika kita memusatkan pikiran kita pada kebenaran itu, kita menjadi selaras dengan kekuatan besar ini” (Nikola Tesla)

”Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa” (Roma 12:12)

” banyak orang tidak banyak gagal karena kesalahan mereka, mereka gagal karena takut mencoba” (George Foreman)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
PRAKARTA	iv
KATA PENGANTAR	v
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
MOTTO:	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.2 Permasalahan penelitian	6
1.2.2 Batasan Masalah	6
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2.1.2 Hakikat Komponen Kebugaran Jasmani	10
2.1.3 Hakikat Permainan Bola Basket	11
2.14 Hakikat Ekstrakurikuler	12
2.1.5 Komponen Kebugaran Jasmani Yang Dominan Permainan Bola Basket	13

2.2 Kerangka Berpikir	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.2.Populasi Penelitian	20
3.3.Lokasi dan Waktu Penelitian	20
3.4.Teknik Pengambilan Data	20
3.5.Instrumen Penelitian.....	21
BAB IV	33
HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1.Hasil Peneltian.....	33
4.2.Deskripsi data	33
4.2.1 Hasil Kebugaran Jasmani	33
4.3.Pembahasan	43
4.3.1 Hasil kebugaran Jasmani	43
BAB V.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1.Kesimpulan	47
5.2.Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rancangan Penelitian	19
Gambar 3. 1 Lintasan tes PACER - Kemenpora	28
Gambar 4. 1 Histogram Hasil Tes Sit Up 60 Detik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang	34
Gambar 4. 2 Histogram Hasil Tes Squat Thrust 30 Detik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang.....	36
Gambar 4. 3 Histogram Hasil Tes Pacer Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang	37
Gambar 4. 4 Histogram Hasil Tes V Sit And Reach Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang	39
Gambar 4. 5 Histogram Hasil Tes IMT Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori Penilaian Tes V Sit And Reach - Kemenpora.....	22
Tabel 3. 2 Kategori Penilaian Tes Sit Up 60 Detik - Kemenpora.	24
Tabel 3. 3 Kategori Penilaian Tes Squat Thrust 30 Detik - Kemenpora.....	26
Tabel 3. 4 Penilaian Level Tes PACER – Kemenpora.....	29
Tabel 3. 5 Penilaian Level Tes PACER – Kemenpora.....	30
Tabel 3. 6 Contoh Penilaian Tes PACER - Kemenpora.....	31
Tabel 3. 7 Penilaian dan Proporsi Nilai Tes TKPN – Kemenpora	32
Tabel 3. 8 Kategori Keseluruhan Tes TKPN - Kemenpora	32
Tabel 4. 1 Hasil Tes Sit Up 60 Detik Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.....	33
Tabel 4. 2 Hasil Tes Squat Thrust 30 Detik Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.	34
Tabel 4. 3 Hasil Tes Pacer Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.	36
Tabel 4. 4 Hasil Tes V Sit And Reach Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.....	38
Tabel 4. 5 Hasil Tes IMT Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.	39
Tabel 4. 6 Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang	40
Tabel 4. 7 Hasil Capaian Peserta Didik Laki-Laki Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.....	42
Tabel 4. 8 Hasil Capaian Peserta Didik Perempuan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.....	42
Tabel 4. 9 Hasil Capaian Keseluruhan Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.....	42
Tabel 4. 10 Hasil Perhitungan Tes TKPN Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.	43
Tabel 4. 11 Hasil Perhitungan Tes TKPN Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 08 Palembang.	43

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik di SMA Negeri 08 Palembang dengan melihat Komponen kebugaran Jasmani yang ada dominan digunakan dalam permainan bola basket seperti, kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode Survei dengan teknik pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah peserta didik kelas X sampai kelas XI yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket berjumlah 30 peserta didik, Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase menggunakan fasilitas MS Excel. Hasil Tes tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMA Negeri 8 Palembang Yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dikategorikan “Baik”, dengan persentase 55%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa peserta didik di SMA Negeri 08 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “baik”, hal ini dikarenakan jam pelatihan untuk peningkatan fisik pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 08 sudah cukup baik.

Kata Kunci : Siswa SMA; Ekstrakurikuler Bola basket; Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This research aims to determine the level of physical fitness of students at Palembang 08 state high school by looking at the physical fitness components that are dominantly used in the game of basketball, such as strength, flexibility, speed, balance, endurance. This research is quantitative descriptive. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis expressed in percentage form using MS Excel facilities. The method used is the survey method with data collection techniques using the Indonesian Student Fitness Test (TKPN). In this study, the research population was students from class X to class XI who took part in extracurricular basketball, totaling 30 people. In this study, the research population was students from class The results of the physical fitness level test for students at Palembang 08 state senior high school who took part in basketball extracurriculars were categorized as "Good", with a percentage of 55%. Based on research conducted, it shows that students Palembang 08 state senior high school who take part in basketball extracurriculars have a "good" level of physical fitness, this is because the training hours for physical improvement in extracurricular basketball at Palembang 08 state senior high school are quite good. related to students achievements in improving their physical fitness to the "very good" category.

Keywords: *High school students; basketball extracurriculars, Physical Fitness Level*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disukai masyarakat di seluruh dunia dan di sisi lain manfaat olahraga juga memiliki aspek positif untuk kebahagiaan seseorang, dapat dilihat pada masyarakat luas menjalani aktifitas fisik seperti olahraga yang bertujuan untuk kebahagiaan yaitu olahraga rekreasi, sedangkan beberapa orang fokus pada bidang olahraga prestasi untuk mengikuti perlombaan dan olahraga pendidikan yang memiliki tujuan untuk memenuhi tujuan nasional di bidang pendidikan.

Pada dasarnya olahraga adalah aktifitas fisik bersifat kompetitif, menyenangkan, melibatkan semangat serta meningkatkan kesehatan bagi pribadi atau orang lain atau berkaitan dengan unsur alam. Olahraga bola basket adalah tentang gaya bermain, menguasai teknik dan strategi. Oleh karena itu, kegiatan tersebut harus dilakukan dengan semangat dan sportivitas. Olahraga memungkinkan saling pengertian dan menciptakan solidaritas. Menyadari pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan masyarakat dan berusaha untuk memajukan kualitas masyarakat Indonesia di bidang olahraga, pemerintah Indonesia menyelenggarakan pelatihan dan pendidikan di bidang olahraga khususnya di lembaga formal atau sekolah dan di luar pendidikan formal atau sekolah, seperti perlombaan olahraga yang biasanya para pelajar antusias mengikutinya. pendidikan formal atau sekolah, olahraga termasuk dalam mata pelajaran PJOK dikarenakan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa (Destriana, 2018).

Kenyataannya ada tiga bidang dasar dalam olahraga saat ini. Pertama, orang terlibat dalam kegiatan mereka untuk hiburan atau rekreasi, Orang yang berolahraga untuk mengisi waktu luangnya senang melakukannya dengan santai dan informal, sesuai dengan tempat, fasilitas dan aturannya. Kedua, orang-orang yang melakukan olahraga pendidikan, seperti contoh peserta didik yang dibimbing oleh tenaga

pendidik mata pelajaran pendidikan jasmani. Suatu kegiatan dilaksanakan secara resmi, yang tujuannya adalah untuk mencapai tujuan pendidikan nasional dengan kegiatan jasmani yang diselenggarakan dengan suatu kurikulum. Cukup banyak cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai olahraga prestasi salah satunya yaitu bola basket.

Permainan bola basket di sekolah merupakan salah satu materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang merupakan bagian dalam kurikulum, mata pelajaran ini diadakan seminggu sekali dan tidak diajarkan di setiap sesi tetapi dilakukan dalam 3 sesi tatap muka selama satu semester untuk pendidikan jasmani. Melihat adanya keterbatasan jam pembelajaran pada jam pembelajaran yang hanya dilakukan 2 jam pelajaran 1 sesi dalam seminggu dan tentu saja hal ini tidak memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan dan bakatnya, sekolah menyediakan kegiatan latihan di luar jam pembelajaran dengan adanya apa yang disebut dengan ekstrakurikuler.

Olahraga permainan bola basket merupakan salah satu ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati oleh peserta didik, tentunya untuk mengembangkan keterampilan bermain bola basket diharuskan untuk membuat sebuah program latihan yang terstruktur dengan baik. struktur program latihan yang memiliki berpola, besar pengaruhnya terhadap prestasi pemain ekstrakurikuler bola basket. Dalam hal program latihan, ada beberapa faktor yang mendukung keberhasilan siswa dalam bola basket, antara lain faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Diantara faktor tersebut, kebugaran jasmani merupakan titik awal bagi siswa untuk melakukan latihan agar tampil dengan baik.

SMA Negeri 08 Palembang merupakan lembaga pendidikan formal berupa sekolah negeri yang terdapat pada daerah yang cukup banyak diminati oleh peserta didik dikarenakan letak lembaga pendidikan formal yang baik bagi lingkungan masyarakat kota. Sama halnya di sekolah menengah lainnya, populasi siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 08 Palembang memiliki jumlah peserta didik laki-laki dan perempuan yang terbilang cukup merata. Dalam hal fasilitas sekolah, SMA Negeri 08 Palembang merupakan sekolah yang bisa disebut unggul, dapat dilihat

pada kelengkapan lapangan olahraga dan alat pembelajaran pada bidang yang berkaitan pada kegiatan belajar dan mengajar, beberapa fasilitas yang dimiliki diantaranya; gedung serba guna, lapangan sepak bola, bola voli dan bola basket. Selain untuk kegiatan pembelajaran lapangan-lapangan ini juga dipakai untuk kegiatan ekstrakurikuler. SMA Negeri 08 Palembang merupakan sekolah tempat peneliti melakukan magang selama kurang lebih satu bulan, saat kegiatan magang peneliti melakukan observasi terhadap ekstrakurikuler bola basket karena adanya ketertarikan peneliti terhadap ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 08 Palembang. Selain adanya ketertarikan peneliti terhadap ekstrakurikuler bola basket, peneliti juga memiliki hubungan baik dengan pelatih ekstrakurikuler bola basket sehingga, peneliti meminta izin terhadap pelatih ekstrakurikuler bola basket untuk melakukan observasi terhadap peserta didik di Sekolah Menengah Atas 08 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Setelah dilakukan observasi di SMA Negeri 08 Palembang, setiap tahun diadakan berbagai ekstrakurikuler, antara lain basket, bahasa Inggris, dan musik. Dari berbagai kelas pendidikan jasmani dan seni, kelas di luar olahraga bola basket merupakan salah satu ekstrakurikuler yang berprestasi dan sukses di luar ekstrakurikuler olahraga. Hal ini terlihat dari cukup banyak kejuaraan tingkat daerah dan kota yang diraih oleh tim ekstrakurikuler bola basket inti SMA Negeri 08 Palembang.

Kota Palembang terdapat banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan, sehingga mempengaruhi antusias peserta didik di kota Palembang pada cabang olahraga yang utamanya peserta didik ekstrakurikuler bola basket pada 2023-2024, dengan demikian masih banyak peserta didik ekstrakurikuler bola basket belum memenuhi kriteria dalam hal teknis permainan bola basket dan berbagai hal. Sebelumnya SMA Negeri 08 Palembang cukup banyak mengikuti kegiatan perlombaan bola basket salah satunya *Developmental Basketball league* (DBL) namun belum menjuarai perlombaan tersebut.

Pelaksanaan ekstrakurikuler Bola basket di SMA Negeri 08 Palembang Pada tahun ajaran 2023-2024 berjalan dengan sesuai jadwal. Berlatih dua kali dalam satu minggu, dengan berfokus pada teknik satu pertemuan dan pada pertemuan berikutnya melakukan kegiatan fisik. teknik dasar yang rutin diajarkan kepada

peserta ekstrakurikuler bola basket adalah *passing, shooting dan dribbling*. beberapa faktor dapat dikembangkan untuk mencapai kinerja yang baik dengan meningkatkan penguasaan unsur-unsur yang diperlukan antara lain kebugaran jasmani, teknik, taktis, dan mental. Menurut Setyawan & Wahyuni, (2018), kebugaran jasmani merupakan suatu hal dimana tubuh dapat melakukan aktifitas apapun yang memiliki sifat rekreasi ataupun permainan, dengan begitu seseorang harus memiliki kelenturan, daya tahan dan kekuatan untuk melakukan dan mendukung aktifitas. Pengertian kebugaran jasmani dalam olahraga adalah suatu kualitas fisik, kualitas psikis dan kemampuan fungsional dalam tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi dalam cabang olahraga tertentu Artinya, untuk memperbaiki kebugaran jasmani, juga harus mengembangkan semua komponen kebugaran jasmani, meskipun dilakukan dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan kondisi masing-masing bagian yang diperlukan. Mengingat bola basket merupakan olahraga yang sangat bergantung pada kemampuan fisik.

kebugaran jasmani pemain sangatlah penting untuk mendukung keberhasilan pemain, yang berarti dalam peningkatan kebugaran jasmani maka segala komponen harus diperhatikan dan juga dikembangkan. kebugaran jasmani harus dipahami oleh pelatih dan tentu saja oleh para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut, yang bertujuan untuk memahami dari awal apakah seorang pemain sedang tidak dalam kondisi yang mungkin menghambat performa dan dalam perlombaan dan prestasi yang akan dicapai.

Banyaknya komponen penunjang untuk meningkatkan kualitas permainan, hal ini menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani seperti keseimbangan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tahun ajaran 2023-2024 belum diketahui.

Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 08 Palembang tahun pelajaran 2023-2024 belum diketahui. Mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 08 Palembang tahun ajaran 2023-2024 tentunya dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun latihan yang terprogram. Dengan begitu, adanya latihan yang

memiliki program, terstruktur dan memiliki perencanaan yang baik dan bisa di implikasikan pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 08 Palembang, dan bertahap dapat memperbaiki hal yang berpengaruh pada permainan bola basket. Jika semua faktor terlihat baik dan kebugaran jasmani pemain ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 08 Palembang tahun ajaran 2023-2024 meningkat, maka prestasi pemain ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 08 Palembang tahun ajaran 2023-2024 akan menjadi lebih baik dan mampu memenangkan setiap kejuaraan.

Penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu, maka didapat penelitian yang dapat membantu, dengan tujuan mendukung teori yang di jabarkan dan digunakan untuk pembuatan kerangka berpikir. penelitian terhadap penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh: Galih Prasityo Utomo, (2013), yang berjudul “Kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang Ekstrakurikuler Bola basket”. Subjek yang diambil yaitu seluruh siswa SMA Negeri 20 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah 33 peserta didik. Menggunakan metode survey, menggunakan teknik tes dan pengukuran dengan kesimpulan akhir seluruh tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kategori sedang yakni 33,33%. Implikasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 10 Purworejo memiliki intensitas latihan yang cukup baik namun perlu dilakukan peningkatan intensitas latihan untuk mendapatkan kategori “baik” dalam kondisi fisiknya. Penelitian berikutnya yang relevan yaitu, penelitian yang dilakukan oleh Sukmadini Anas (2018), yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 6 Sidrap” dengan subjek penelitiannya yaitu 41% dari jumlah populasi seluruh siswa SMA Negeri 6 Sidrap Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang siswa. Metode yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau TKJI dengan kesimpulan akhir tes yaitu tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 6 Sidrap dalam kategori sedang. Sedangkan Kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap masuk dalam kategori baik. Belum optimalnya prestasi pemain bola basket

ekstrakurikuler SMA Negeri 08 Palembang tahun pelajaran 2023-2024, salah satunya adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani pemain bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 08 Palembang tahun ajaran 2023-2024 yang saat ini menjadi masalah yang harus ditemukan dan masalah dapat ditemukan. Berdasarkan masalah yang sudah dijabarkan, dapat dilakukan penelitian dengan tujuan memahami kebugaran jasmani pemain bola basket non sekolah di SMA Negeri 08 Palembang tahun ajaran 2023-2024.

1.2 Permasalahan penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah terkait dengan kemampuan siswa dalam bermain bola basket sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya mengenai komponen-komponen kebugaran jasmani yang dominan dalam permainan bola basket yang dapat mengembangkan permainan bola basket.
2. Prestasi ekstrakurikuler SMA Negeri 08 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang belum maksimal dan mencapai target.
3. Belum diketahui kategori Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 08 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 08 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, agar pembahasan tidak meluas, salah penafsiran serta menyimpang dari inti pembahasan, maka dibutuhkan batas masalah untuk pembahasan agar memiliki fokus, batasan yang dimaksud yaitu “kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 08 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini adalah “seberapa tinggi mengenai kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 08 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket”?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 08 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket

1.4 Manfaat Penelitian

Memahami kategori kebugaran jasmani seperti dengan komponen kebugaran jasmani yang dominan dalam permainan bola basket seperti, daya ledak, kecepatan, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan dan keseimbangan dalam permainan bola basket maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Menjelaskan bukti ilmiah mengenai faktor kebugaran jasmani yang dapat mempengaruhi prestasi pada peserta didik mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Atas Negeri 08 Palembang

2. Secara praktis

- a. Data yang sudah diperoleh dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan intensitas atau variasi latihan yang akan diberikan oleh pelatih
- b. Sebagai evaluasi untuk melatih tingkat kebugaran jasmani untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik sehingga memungkinkan untuk meraih prestasi yang maksimal
- c. Sebagai pembanding dan bahan perbandingan terhadap penelitian yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Hakikat Kebugaran Jasmani

Hakikat kebugaran jasmani adalah komponen untuk meningkatkan kondisi fisik untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga, Menurut Kurniawan (2017:13) mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani yaitu bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas jasmani sehari-hari secara optimal serta melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani secara umum yaitu kondisi atau kemampuan fisik seseorang melakukan sesuatu. Keadaan yang dimaksud yaitu dimana seseorang dapat melakukan suatu kegiatan atau aktifitas fisik secara terus menerus tanpa merasakan kelelahan yang cukup berarti. Pelatih memiliki tugas untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dibinanya dengan bantuan program latihan yang sudah dirancang sedemikian rupa, dengan demikian dapat mencapai target yang sudah direncanakan. Tentunya seorang Pembina olahraga harus memberi porsi latihan yang sesuai untuk yang dibinanya, pelatih diwajibkan untuk memahami arti kebugaran jasmani itu, bagaimana bentuknya dan apa saja jenis-jenisnya, cara latihannya dan apa saja faktor yang memberikan pengaruh agar hasilnya maksimal pada saat dimulainya sebuah latihan. Latihan harus dilakukan secara terus menerus dan konsisten mengikuti dasar-dasar dari prinsip pembinaan yang tepat tepat dengan demikian terlihat hasil yang meningkat. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi hampir di setiap cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kebugaran jasmani perlu mendapat perhatian yang serius, terencana secara cermat dan sistematis, agar tingkat kebugaran jasmani dan fungsi organ tubuh menjadi lebih baik, sehingga kebugaran jasmani dapat bekerja secara optimal.

Selain itu menurut Sulistiono (2014:224) menjelaskan bahwasanya keadaan seseorang dengan kebugaran jasmani dimana mampu beradaptasi dalam keadaan terhadap beban fisik ataupun psikis yang didapat yaitu dasar untuk mendapatkan

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, A. (2013). *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Garuda Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Ardyansyah, P. (2016). Hubungan antara Panjang Lengan Kekuatan Otot Lengan Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1*, 1–13.
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2*(2), 45–53.
- Arjun, A. (2014). Pengaruh Ekstrakurikuler Kepramukaan Terhadap Sikap Kepemimpinan Siswa Kelas V Sd Se Gugus I Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi, UNY, Yogyakarta*.
- Badriah, D. (n.d.). Laelatul.(2013). *Fisiologi Olahraga Edisi II. Bandung: Multazam. H*, 31–40.
- Chairullah, G., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan imagery terhadap hasil shooting bola basket pada peserta didik SMAN 7 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(9).
- Delfina, Z., & Wulandari, R. (2022). MANAJEMEN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI KELOMPOK BERMAIN AR RAHMAN GALANG TINGGI. *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research, 1*(01 Juni), 120–126.
- Destriana, D. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7*(1).
- Fajaryanto, M., HERPANDIKA, R. E. O. P., & PRATAMA, B. A. (2023). *Hasil Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (Tkpn) Pada Siswa Sdn 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Febrianti, N. (2019). *ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR*. Universitas Negeri Makassar.
- FIBA. (2020). *FIBAOOfficialBasketballRules2020_v1.1.pdf* (p. 101).
- HADI PRAYOGA, W. (2022). SurveiI Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga Di Alun-Alun Pacitan Pada Tahun 2022 Usia 16-19 Tahun Pada Club Atau Komunitas Olahraga. STKIP PGRI PACITAN.
- Harsono, H. (2015). Periodesasi Program Pelatihan (Cetakan Pe). *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.

- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Huda, M. M. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).
- Januarioanto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154.
- Jeffreys, I. (2013). *Developing speed*. Human Kinetics.
- Kardiawan, I. K. H. (2013). Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 46(2 Juli).
- Kravitz, L., & Zuhl, M. (2014). *High Intensity Interval Training vs Continuous Cardio Training: Battle of the Aerobic Titans*. USA: ACSM Health and Fitness Summit.
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(3), 11–12.
- Maifitri, F. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 139–148.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015a). *Ilmu kepelatihan dasar*. alfabeta.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015b). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta, 116118.
- Ngatman & Andriyani, F. D. (2017). Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Yogyakarta: Fadilatama*.
- Østerås, B., Sigmundsson, H., & Haga, M. (2017). Physical fitness levels do not affect stress levels in a sample of Norwegian adolescents. *Frontiers in Psychology*, 8(DEC), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02176>
- Sastra, I., Sukirno, S., & Yusfi, H. (2018). Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Smash Open Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Setyawan, A. W., & Wahyuni, E. S. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif. *CV. Alfabeta*.

- Suharjana, S. (2013). *Kebugaran jasmani*. *Jogja Global Media*.
- Sulistiono, A. A. (2014). *Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat*. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Syafruddin, S. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Utomo, G. P. (2013). *KONDISI FISIK SISWA SMA NEGERI 10 PURWOREJO YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET*.
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*. Sukabina Press.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. *UNY Pressrang*.
- Yamin, M., Saripin, S., & Agust, K. (n.d.). *Kontribusi Kelincahan terhadap Hasil Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sman 1 Kampar Kec. Kampar*. Riau University.