

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 8
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Putri Fatma Irabel

Nomor Induk Mahasiswa 06061182126007

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 8
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Putri Fatma Irabel

Nomor Induk Mahasiswa 06061182126007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 8
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Putri Fatma Irabel

Nomor Induk Mahasiswa 06061182126007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 17 Maret 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes.

2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd.



Palembang, 17 Maret 2025
Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Fatma Irabel

NIM : 06061182126007

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang” ini benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika. Keilmuan berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan pihak lain terhadap karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 5 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,



Putri Fatma Irabel

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang” 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 mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing, atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dr. Hartono, M.A., 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 terimakasih juga ditujukan kepada Silvi Aryanti, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan olahraga.

Palembang, 5 Maret 2025

Penulis,



Putri Fatma Irbel

NIM.06061182126007

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bias menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa juga sholawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta para pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan penuh kerendahan hati, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik, masukan dan saran yang konstruktif akan penulis terima dengan hati terbuka demi menyempurnakan skripsi ini. Harapan penullis, semoga Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan dunia olahraga serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi Penelitian-penelitian selanjutnya.

Palembang, 5 Maret 2025

Penulis,



Putri Fatma Irabel

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberi semangat, inspirasi, nasehat, do'a dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Terkadang, ketika sedang kehilangan rasa percaya diri sendiri, kalian disini ada untuk percaya padaku, serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tidak tersurat.

- Kedua orang tuaku tersayang papa Irwan Santoso dan mama Lailalislainiarti yang senantiasa selalu mengiringi setiap langkahku dengan doa dan ridhonya serta senantiasa memberikan kasih sayang yang menjadi penyemangat dan penguat disetiap hariku, yang selalu mengusahakan apapun demi masa depan anaknya. Sedih dan senang kalian adalah motivasi terbesar dalam hidupku.
- Untuk saudaraku tersayang Putra Lian Karunia Ashar terimakasih selalu memberikan motivasi serta semangat dan selalu mengusahakan apapun untuk adiknyanya. Dan teruntuk saudariku tersayang Putri Zahra Irliana terimakasih telah menjadi teman bercerita sekaligus penyemangatku.
- Dosen Pembimbingku, Bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.kes. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran dan ilmu yang telah diberikan selama perjalanan ini, dalam setiap arahan, masukan yang telah diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Ibu Silvi Aryanti, M.Pd dosen penguji saya yang telah meluangkan waktu dan perhatiannya dalam membimbing saya, serta memberikan masukan dan saran yang sangat berarti bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini, tidak hanya untuk menyempurnakan Penelitian ini tetapi juga membangun

saya menjadi seseorang yang lebih baik dalam keilmuan. Terimakasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya.

- Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Prodi Penjaskes Unsri yang telah memberikan kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan administrasi selama penulisan skripsi ini.
- Kepada sahabat surgaku yang kuanggap seperti saudari kandung sendiri. Para anggota bidadari surgaku, Ola Augustisia, Lia Anisa, Shezty Claudia Dwi Rahma, Windi Prasiska, Reisyah Marisca Putri, Shinta Nuraliska Purnama, Khairul Layaali dan, Nelsya Syabilul. Saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat-sahabatku semua atas kebersamaan yang telah terjalin lama ini. Terimakasih sudah mau menjadi sahabat yang selalu ada dalam susah maupun senangku.
- Kepada teman-temanku para penjaga bumi yang sudah kuanggap seperti saudara kandung sendiri. Para anggota The Power Of Pinjol, Alvirnia Ivanka, Nadila Tri Agustin, Aliyyah Diandra Zhafirah, Tiara Zakia, Siti Aminah Amanda S dan Sentia Dwi Kurnia. Saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman semua atas kebersamaannya selama perkuliahan hingga proses pengerjaan skripsi ini. Terimakasih banyak karena kalian sudah menjadi teman yang selalu siap ikut stress bareng-bareng selama skripsi ini.
- Kepada seseorang yang telah menemani perjalanan saya dalam menyusun skripsi ini terimakasih sudah menjadi penyemangat dan mau mendengarkan keluh kesah penulis setiap harinya. Terimakasih sudah mau menemani penulis dikala susah maupun senang.

“MOTTO”

**ALLAH TIDAK MEMBEBANI SESEORANG MELAINKAN SESUAI
DENGAN KESANGGUPANNYA”
(QS. AL BAQARAH : 286)**

“SETIAP PERJALANAN MEMILIKI PROSES YANG BERBEDA”

**“LANGKAH KECIL HARI INI ADALAH LANGKAH BESAR DI MASA
DEPAN”**

ONE FOR ALL, ALL FOR ONE

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
PRAKATA.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	5
2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	6
2.3 Manfaat Kebugaran Jasmani	6
2.4 Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
2.5 Tes Kebugaran Jasmani.....	11
2.6 Hakikat Bola Basket.....	12
2.7 Hakikat Ekstrakurikuler	13
2.8 Penelitian Relevan.....	14
2.9 Kerangka Berfikir.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	18

3.3	Populasi dan Sampel	18
3.4	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	18
3.5	Teknik Pengumpulan Data	19
3.6	Instrumen Penelitian.....	19
3.7	Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		27
4.1	Hasil Penelitian	27
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.1.2	Karakteristik Sampel.....	27
4.1.3	Deskripsi Waktu Penelitian.....	27
4.1.4	Deskripsi Data Indeks Masa tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang.....	27
4.1.5	Deskripsi Data <i>V Sit and Reach</i> Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang	29
4.1.6	Deskripsi Data <i>Sit Up</i> Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang.	30
4.1.7	Deskripsi Data <i>Squat Thrust</i> Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang.	32
4.1.8	Deskripsi Data <i>PACER Test</i> Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang.	33
4.1.9	Deskripsi Rekapitulasi Hasil Tes Indeks Masa Tubuh, <i>Vsit and Reach</i> , <i>Sit up</i> , <i>Squat Thrust</i> dan <i>PACER</i>	35
4.1.10	Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang.....	36
4.2	Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		41
5.1	Kesimpulan	41
5.2	Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN.....		49

DAFTAR TABEL

Table 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak 16-18 tahun.....	20
Table 2. Indeks Masa Tubuh Putra 16-18 Tahun.....	20
Table 3. Indeks Masa Tubuh Putri 16-18 Tahun.....	21
Table 4. Tes V Sit and Reach Umur 16-17+ Tahun.....	23
Table 5. Tes Sit Up Umur 16-17+ Tahun	23
Table 6. Tes Squat Thrust Umur 16-17+ Tahun	24
Table 7. Tes PACER Umur 16-17+Tahun.....	24
Table 8. Proporsi Tes Kebugaran Pelajar Nusantra	25
Table 9. Kategori Penilaian Tes Kebugaran Jasmani.....	25
Table 10. Hasil Pengukuran Indeks Masa tubuh.....	27
Table 11. Hasil Pengukuran Tes V Sit and Reach	29
Table 12. Hasil Pengukuran Tes Sit Up.....	30
Table 13. Data Hasil Pengukuran Tes Squat Thrust	32
Table 14. Data Hasil Pengukuran PACER Test.....	33
Table 15. Rekapitulasi Hasil Tes Indeks Masa Tubuh, V sit and Reach, Sit up, Squat Thrust dan PACER Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang	35
Table 16. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 8 Palembang.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangka Berfikir..... 17

Gambar 2.Data Hasil Pengukuran Indeks Masa Tubuh..... 28

Gambar 3.Data Hasil Pengukuran Tes V Sit and Reach 29

Gambar 4.Data Hasil Pengukuran Sit Up 31

Gambar 5.Data Hasil Pengukuran Squat Thrust 32

Gambar 6.Data Hasil Pengukuran PACER Test 34

Gambar 7.Rekapitulasi Hasil Tes Indeks Masa Tubuh, Vsit and Reach, Sit up,
Squat Thrust dan PACER. 35

Gambar 8.Rekapitulasi Data Hasil Tes kebugaran Jasmani..... 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	50
Lampiran 2. Usul judul	51
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	52
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal	53
Lampiran 5. Buku Bimbingan Skripsi	54
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	57
Lampiran 7. SK Penelitian	59
Lampiran 8. Surat Izin Dinas Pendidikan	60
Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian	61
Lampiran 10. Hasil Data Penelitian	62
Lampiran 11. Hasil Data Keseluruhan	64
Lampiran 12. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	65
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	66
Lampiran 14. Persetujuan Ujian Akhir	67
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Skripsi	68
Lampiran 16. Bukti Dokumentasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 8 Palembang	69

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 8 PALEMBANG**

Oleh :

Putri Fatma Irabel

NIM : 06061182126007

Pembimbing : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Populasi penelitian ini ialah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 20 siswa, sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu 20 siswa putra yang berumur 16-19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang dengan kategori Baik Sekali dengan persentase 15% sebanyak 3 orang, Baik dengan persentase 65% sebanyak 13 orang, Cukup dengan persentase 20% sebanyak 4 orang, Kurang dengan persentase 0% sebanyak 0 orang dan kurang Sekali dengan persentase 0% sebanyak 0 orang. Dari uraian tersebut menunjukkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani pada siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang dalam kategori Baik.

Kata Kunci : Survei, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bola Basket

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 8 PALEMBANG**

Oleh :

Putri Fatma Irabel

NIM : 06061182126007

Pembimbing : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRACT

This research aims to determine the fitness level of basketball extracurricular students at SMAN 8 Palembang. This study is a quantitative descriptive research, using survey methods and data collection techniques in the form of tests and measurements. The instrument used is the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). The population of this study consisted of all 20 students participating in basketball extracurricular activities, with the research sample using purposive sampling of 20 male students aged 16-19 years. The results showed that the physical fitness levels of basketball extracurricular students at SMAN 8 Palembang were categorized as follows: Excellent category with 15% (3 students), Good category with 65% (13 students), Fair category with 20% (4 students), Poor category with 0% (0 students), and Very Poor category with 0% (0 students). From this description, it can be concluded that the results of the physical fitness test for Basketball Extracurricular students at SMA Negeri 8 Palembang fall into the Good category.

Keywords: Survey, Physical Fitness, Extracurricular, Basketball

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket adalah salah satu olahraga bola besar yang cukup populer di Indonesia dan sudah sangat berkembang dikalangan masyarakat. Salah satu olahraga yang terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi saat ini adalah bola basket (Aryanti et al., 2020). Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, menghibur dan menyehatkan, olahraga bola basket dapat dimainkan oleh segala usia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan semua dapat memainkannya. Bola basket dilakukan berkelompok dengan dua tim yang tiap timnya terdiri dari 5 orang (Pratama & Yuliandra, 2020). Tujuan permainan bola basket ialah memasukkan bola kedalam ring lawan guna mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk mencetak poin.

Kebugaran berbeda artinya dengan sehat, sering dianggap sebagai satu hal yang sama tetapi terdapat perbedaan yang signifikan antara kesehatan dan kebugaran. Sehat adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang bebas dari penyakit atau kelemahan, sedangkan bugar merupakan kemampuan tubuh seseorang yang memungkinkan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan dapat menyesuaikan diri dengan beban fisik apapun pada aktivitas yang dilakukannya. Untuk menjalani kehidupan ini sepenuhnya membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, tanpa kebugaran, seseorang akan cepat lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena kebugaran jasmani menentukan derajat kesehatan seseorang (Indra Bayu et al., 2021).

Kebugaran fisik merupakan faktor yang sangat memengaruhi kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin baik kebugaran fisik seseorang, maka semakin produktif hasil kerjanya. Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap performa atlet karena dengan kondisi fisik yang bagus dapat menunjang kualitas gerak teknik atlet (Ade Prastian et al., 2023). Kebugaran fisik mencakup komponen-komponen fisik pada tubuh. Untuk dapat melakukan

permainan bola basket dengan baik diperlukan latihan yang rutin guna melatih teknik gerakan, sehingga nantinya terbentuk teknik gerakan yang baik. Secara umum, ada beberapa teknik dasar yang digunakan dalam permainan bola basket. Antara lain yakni: teknik dasar dribbling (menggiring bola), teknik passing (mengoper bola), teknik shooting (menembak bola), dan teknik dasar pivot. Selain itu, ada juga teknik dasar untuk latihan kaki atau footwork (Sartika & Indra Bayu, 2023). Seiring dengan teknik gerakan yang baik tentunya kondisi fisik juga sangat penting dalam cabang olahraga ini, mengingat bahwa olahraga bola basket merupakan olahraga dengan gerakan kompleks yang membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan bola basket mencakup kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*) (Adee et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan saat melihat siswa pada ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang melaksanakan *sparring* bersama SMKN 4 Palembang ditemukan beberapa masalah diantaranya kekalahan tim basket SMAN 8 Palembang dengan skor akhir 42-26 dikarenakan lemahnya komponen fisik yaitu daya tahan sehingga siswa mudah merasa lelah saat bertanding. Tentu saja hal ini akan berdampak pada perkembangan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dalam permainan bola basket, ini juga akan menyebabkan hasil pencapaian yang kurang memuaskan. Prestasi anak sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmaninya, terutama pada anak yang mengikuti kegiatan luar ruangan. Maka dari itu dibutuhkan peningkatan komponen fisik pada kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti memandang penting untuk mengangkat topik ini dalam penelitian dengan harapan nantinya hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang dan meraih prestasi untuk membanggakan sekolah dan keluarga. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan judul "*Survei*

Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 8 Palembang

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dijelaskan diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

- a. Sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang ternyata mudah merasakan lelah.
- b. Kurangnya latihan komponen fisik pada pada siswa ekstrakurikuler basket SMAN 8 Palembang yang berhubungan dengan kebugaran jasmani
- c. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dalam penelitian, maka perlu dibatasi yaitu, survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa laki-laki ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dari keilmuan yang berarti bagi guru atau pelatih terhadap kondisi tingkat kebugaran jasmani seorang siswa maupun atlet

1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang tingkat kebugaran jasmani untuk menunjang peningkatan kualitas diri
- b. Bagi guru, pelatih, dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMA, terutama pelatih dan guru olahraga dalam menunjang kondisi fisik siswa dan menunjang terhadap prestasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Prastian, M. F., Syafaruddin, S., & Iyakrus, I. (2023). Survei Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai Di Club Gymnastic Persani Palembang Sumatera Selatan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 3882–3888. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.22378>
- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>
- Ajeng Ayunda, W., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Individu Terlatih Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Muhammadiyah 3 Ampel Tahun 2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 75–91. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6011>
- Al Hakim, I. (2020). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Di Madrasah. *Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 149–153. <https://doi.org/10.36378/al-hikmah.v2i2.485>
- Almunawar, A., & Ilyas, I. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Amin, N. F. , & Garancang, S. , & A. K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Angga, A., Iyakrus, I., Bayu, W. I., & Solahuddin, S. (2022). Survei Persepsi Peserta Didik Terhadap Pelaksanaan Ekstrakurikuler. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(1), 46. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i1.2425>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Medan*, 18(1), 63–71.
- Aryanti, S., & Hartati. (2020). The Effect of Front Cone Hops Exercise on Limb Muscle Power in Basketball Extracurricular. *Journal Atlantis Press: International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019)*, 422, 155–157. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12073

- Aryanti, S., Richard Victorian, A., & Hartati. (2020). Development of Physical Test Applications Basketball Sports Model in Regional Student Education and Training Center. *Journal Atlantis Press: International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019)*, 422, 176–178. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200323.115>
- Budhi Utama, N., Destriani, D., & Aryanti, S. (2023). Health Literacy And Physical Fitness Profile Of Students At Senior High School. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(2), 39–45. <https://doi.org/10.24036/472>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama 21 Malang. *JOLMA*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Daryono, D. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 2 OKU. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 21–28. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2402>
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, Ramadhan, A., Agung Nanda, F., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.451>
- Deva, N. (2023). *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas, Kabupaten Sanggau* [Thesis (Diploma), Universitas PGRI Pontianak]. <http://digilib.upgripnk.ac.id/id/eprint/2048>
- Dwi Oktario Bongga, R., Hartati, H., & Aryanti, S. (2024). Measurement Football Physical Tests Using an Outdoor Laboratory at an Educational Park. *Journal of Physical Education*, 13(1), 30–37. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Eka Putri, A., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.661>
- Elrosa Ananda, D., Destriana, & Syamsuramel. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Physical Fitnesss And Learning Outcomes Sport Physical Education. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Faris, M., Mashuri, A., & Winarno, E. (2020). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi

- Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Faruk, M., & Purnomo, M. (2021). Pengaruh Latihan Agility L-Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal SMA Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 41–47.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/46229>
- Fitrah, F., Indra Bayu, W., & Iyakrus. (2021). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass Pada Ekstrakurikuler Bola Basket. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 24–28.
<https://doi.org/10.36379/corner.v2i1.190>
- Fransisca, A., & Wijoyo, H. (2020). Implementasi Mettā Sutta Terhadap Metode Pembelajaran Di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddhies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(1), 1–12.
- Hartanti, D., Rima, M. M., & Dinda. (2020). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 2, Issue 1).
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Husnul, D., & Nida, K. (2021). Hubungan Denyut Nadi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 1–6.
- Indah, D., Mulyadi, H., & Rahman, A. (2022). Pelatihan Kelenturan Tubuh Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Stkip Rokania. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 3(1), 174–181.
<https://doi.org/10.56313/jmnr.v3i1.111>
- Indra Bayu, W., Destriana, D., Richard Victorian, A., Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2021). Fitness Level Effect On The Grade-Point Average Of Physical Education Major Students. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 180. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5239>
- Indra Bayu, W., Yusfi, H., & Usra, M. (2023). Pendampingan pengukuran kebugaran jasmani berbasis penilaian mandiri melalui aplikasi Sriwijaya Bugar. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 3, Issue 2).
<http://journal2.um.ac.id/index.php/promotif>
- Iqbal, M., Syamsuramel, S., & Destriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan Chest Pass Basket SMA. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 1945–1952.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.971>

- Ismunarti, D. H., Zainuri, M., Sugianto, D. N., & Saputra, S. W. (2020). Pengujian Reliabilitas Instrumen Terhadap Variabel Kontinu Untuk Pengukuran Konsentrasi Klorofil- A Perairan. *Buletin Oseanografi Marina*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/buloma.v9i1.23924>
- Kemenpora. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Jakarta : Kemenpora.
- Komang, N., Tri, A., & Dewi, C. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- Kurdi, K., & Qomarrullah, R. (2020). Hubungan Kecepatan Reaksi Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Pada Servis Tenis Lapangan Mahasiswa Universitas Cenderawasih. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25060>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi Jurnal PkM Kependidikan*, 3. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i21.5374>
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan, (Vol. 1)*, 74–80. <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/449>
- Marpaung, N. L., & Al Amzah, R. (2022). Rancang Bangun Program Aplikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Berbasis Android. *Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi*, 9(2). <http://jurnal.mdp.ac.id>
- Muflih, A. (2019). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru Dengan Siswa SMK Negeri 1 Barru Kabupaten Barru* [Diploma Thesis, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.]. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/14018>
- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 26–32. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.482>
- Muryati, D., & Saefulloh, A. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan Di MAN Kota Palangkaraya Secara Daring. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.37304/enggang.v1i1.2351>
- Nofita, S., Bakal, C., Salatoen, T., & Prabaswari, A. D. (2019, May). Analisis Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kecepatan Reaksi Calon Asisten

- Laboratorium XYZ. *Seminar Dan Konferensi Nasional IDEC*, 1–5. <https://idec.ft.uns.ac.id/wp-content/uploads/2019/05/ID126.pdf>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science & Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Oktaviana, W. I., Bayu, W. I., & Yusfi, H. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 162–168. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.44115>
- Praja, M. D., Hartati, H., & Aryanti, S. (2024). Implementation Physical Test Results Measurement in Athletics Short Distance Running Using Application. *Journal of Physical Education*, 13(1), 118–124. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.176>
- Priono, J., & Lestari, D. A. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR. *Jendela Olahraga*, 9(1), 168–178. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17945>
- Putri, A., Amanda, A., Hasnah, A., Sianturi, B. Y., Putri, S. D., & Sidik, F. (2024). Meningkatkan Kesadaran Dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Melalui Program Edukasi Dan Aktivitas Fisik Yang Menyenangkan. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(6), 240–244. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jikm/article/view/3397>
- Ramadhan, A., & Iyakrus, I. (2021). Analisis kebugaran fisik atlet sepak takraw Sumatera Selatan Analysis of physical fitness of south sumatran sepak takraw athletes. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 349–355. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/94594>
- Reno, R., Iyakrus, I., Usra, M., Hartati, H., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2022). Pengembangan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Atlet Atletik. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2426>
- Rinaldo, P., & Aryanti, S. (2023). Measurement of Basketball Physical Tests on Students Using an Outdoor Laboratory in the Education Park. *Journal of*

Physical Education, 12(3), 369–375.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

- Rio Rusdiyanto, M., & Ahmad Arief, N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Madrasah Ibtidaiyah Analysis Of Levels Of Physical Fitness For Extracurricular Badminton Students In Madrasah Ibtidaiyah. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 126–133. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20932>
- Saputra, A. H., Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). Survei aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 14-16 tahun. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>
- Sartika, D., & Indra Bayu, W. (2023). Pengaruh Latihan Jump Box Terhadap Hasil Kemampuan Three Point Shot Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Martapura. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga Edition*, 8(2), 118–124. <https://doi.org/10.24036/MensSana.08022023.16>
- Septihana, S. A., & Sari, N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(7), 82–89. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1443>
- Sopiyah Maliza, A., Iyakrus, Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2023). Pengaruh Latihan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 88–93. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2396>
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 159–167. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41007>
- Sujoko, I., & Saputra, R. (2022). Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Akbid Wahana Husada. *UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*, 124–130. DOI:10.31602/rjpo.v4i2.5936
- Syafitri Sari, A., Tri Wibowo, A., & Cahya Gupita, E. (2020). *Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo* (Vol. 1, Issue 1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>
- Umar, A., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Karate-Ka Dojo Forki. *Journal Pendidikan Olahraga*, 3(4), 1–7. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>

- Walukow, R. A. S., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2021). Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(3), 298. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31727>
- Wicaksono, A., Hidayatullah, F., Handayani, H. Y., Olahraga, P., & PGRI Bangkalan, S. (2022). Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kelentukan Menggunakan Instrumen V-Sit And Reach Test. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 28–34. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Winata, K. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13–24. www.journal.univetbantara.ac.id/index.php/komdik
- Witrian Saputra, V., Agus Teguh, R., & Karisma Sari, Y. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada SMA N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 23(2), 13–22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- Wuragil Kuning, P., & Hariyanto, E. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMPN 17 Malang. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(1), 31–42. <http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>
- Yudhistira, R., Indra Bayu, W., Usra, M., Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2023). Pengembangan Alat Ukur Kebugaran Jasmani Berbasis Teknologi Switch untuk Mengukur Volume Oksigen Maksimum. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 160–170. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2/2991>
- Yusfi, herri, Amelia Suganda, V., Destriani, & Richard Victorian, A. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 31–36. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18847>