



## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Imanuddin<sup>1</sup>, Suhermon<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
Diterima Maret 2023  
Revisi April 2023  
Diterima Mei 2023  
Tersedia online Mei 2023

### Kata kunci:

*Kebugaran Jasmani, Bola Basket*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar syifa Budi Pekanbaru II. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II yang berjumlah 10 orang sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan total sampling, artinya mengambil keseluruhan dari populasi yang ada berjumlah 10 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada rentang umur 16 – 19 tahun. Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan didapatkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor keseluruhan nilai klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II diperoleh 12,4 termasuk dalam interval 10 – 13 termasuk dalam kategori “**Kurang**”.

*The purpose of this study was to see the level of physical fitness of the basketball extracurricular students at SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II. The population in this study were all basketball extracurricular students at Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II High School, totaling 10 people while the sampling technique in this study was using total sampling, meaning taking the entire population of 10 people. The test instrument used in this study used the Indonesian Physical Fitness Test in the age range of 16-19 years. From the results of the tests carried out in the field, the results of the research and data analysis have been put forward, so the overall score for the physical fitness level classification of the Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II High School basketball extracurricular score was 12.4 included in the 10-13 interval included in the category "Not enough".*

## PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya ditentukan oleh kualitas fisik dan non fisik yang keduanya saling berkaitan dan berpengaruh sehingga perlu mendapat perhatian yang sama agar manusia dalam kondisi keseimbangan yang baik, sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia khususnya kualitas fisik diperlukan suatu upaya peningkatan kebugaran jasmani yang baik.

Memiliki atlet yang berprestasi mendunia merupakan harapan setiap bangsa. Nama bangsa akan dikenal seluruh dunia lewat prestasi yang diukir tersebut. Tidak bisa dipungkiri jika olahraga merupakan salah satu hal yang dapat menjayakan suatu bangsa. Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi.

Agar tujuan utama dari olahraga tersebut dapat tercapai, haruslah ada pembinaan olahraga yang serius dan maksimal sehingga menghasilkan prestasi olahraga yang diinginkan. Olahraga prestasi harus dibina secara terencana dan sistematis, hal ini tertuang dalam (Undang-Undang Keolahragaan No.11 Tahun 2022) yang berbunyi: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Pembinaan dan pengembangan olahraga yang berbasis jalur masyarakat dapat kita lakukan melalui pengembangan dalam bentuk tim bola basket yang dapat dikembangkan pada lingkungan sekolah. Banyak siswa yang antusias dalam pengembangan olahraga sejak dini yang dilakukan secara terstruktur. Sebuah tim yang kuat adalah tim yang mempunyai atlet-atlet yang berprestasi yang mempunyai fisik yang luar biasa dalam bertanding, apalagi dalam olahraga bola basket.

Salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan pembinaan dan permainan yang banyak digemari siswa adalah olahraga bola basket. Olahraga ini sangat banyak digemari dari berbagai kalangan siswa. Olahraga bola basket yang begitu banyak penggemarnya ini sangat sayang rasanya jika tidak dilakukan pembinaan yang baik dan benar.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling terpopuler di dunia, dalam melakukan olahraga bola basket diperlukan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan, dan pengeluaran energi secara terus menerus agar dapat menunjang intensitas dalam melakukan olahraga bola basket. Bola basket membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena dapat disetarakan dengan pekerjaan yang sangat berat. Olahraga bola basket membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang nanti akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

Kebugaran jasmani yang prima akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, kordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan tubuh, selain itu akan berdampak pada terjadinya peningkatan kemampuan gerak secara efisien dan peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan serta meningkatnya kemampuan daya respons tubuh. Permainan bola basket menuntut setiap pemain agar selalu bergerak cepat dan tepat untuk mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak poin, sehingga para pemain bola basket wajib memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat mendukung pergerakan secara efisien dan efektif

Olahraga bola basket yang mempunyai durasi permainan yang cukup lama yaitu selama 4 x 10 menit dan luas lapangan yang cukup menguras tenaga itu sungguh sangat memerlukan kondisi fisik yang baik dan pada hakikatnya olahraga bola basket ini sangat memerlukan komponen kebugaran jasmani yang diantaranya seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, daya tahan, stamina, ketepatan, kecepatan, keseimbangan dan daya ledak otot. Semua komponen dari kebugaran jasmani tersebut akan sangat berdampak pada hasil yang didapatkan saat permainan bola basket.

Tim ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II adalah salah satu tim ekstrakurikuler bola basket yang berada di SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II. tim

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II didirikan untuk menampung dan mencari bibit-bibit unggul olahragawan dalam bidang bola basket dan diharapkan mampu bersaing di tingkat daerah maupun nasional. Sejauh ini tim ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II sudah banyak menciptakan pemain-pemain yang dapat bersaing sesama tim.

Dalam hal kebugaran jasmani, perlu diadakannya bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani tim ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II karena pada saat ini masih ditemukannya masalah seperti belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani tim ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani tim ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, saat latihan anggota tim masih bermalas-malasan sehingga berdampak pada kebugaran jasmani tim ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II dan sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga proses latihan kurang efektif dan efisien..

## **METODE**

Penelitian ini akan dilakukan setelah pelaksanaan ujian proposal dan akan dilakukan di lapangan bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, bertepatan di Jl. S. Parman, No.100 A, Pekanbaru

### **Populasi dan Sampel**

#### **Populasi**

Populasi menurut (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016) adalah keseluruhan dari unit yang diteliti. Populasi merupakan kumpulan dari individu dengan kualitas ciri-ciri yang telah ditetapkan. Populasi merupakan sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa tim ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II berjumlah 12 orang.

#### **Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016) Sampel adalah Sampel merupakan bagian dari populasi. Apabila jumlah populasi relatif besar atau sulit dihitung, peneliti seringkali secara teknis mengalami kesulitan untuk melakukan penelitian sensus. Kendala yang dihadapi pada umumnya adalah keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga yang tersedia. Oleh karena itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) populasinya. Adapun teknik pengambilan sampel yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

#### **Pengembangan Instrument**

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Widiastuti, 2011)

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

Test kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani (Widiastuti, 2011) yaitu :

### 1. Tes Lari Cepat 60 meter.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13 s/d 15 tahun dan 16 s/d 19 tahun

b. Alat dan fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 50 meter dan 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera *start*.
- 3) Peluit
- 4) Tiang Pancang
- 5) *Stopwach*.
- 6) Serbuk kapur.
- 7) Formulir.
- 8) Alat tulis.

b. Petugas tes :

- 1) Juru keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

c. Pelaksanaan :

- 1) Sikap permulaan “peserta berdiri dibelakang garis *start*”.
- 2) Gerakan :
  - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
  - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 60 meter untuk umur 16 s/d 19 tahun.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
  - a) Pelari mencuri *start*.
  - b) Pelari tidak melewati garis *finish*.
  - c) Pelari tertunggu dengan pelari yang lain.
- 4) Pengukuran waktu.

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis *finish*.

d. Pencatat hasil.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.

**Tabel 1. Norma Tes *Sprint* 60 Meter**

Nilai	Lari 60 Meter	Kategori
5	S.d- 7,2”	Baik Sekali
4	7.3” – 8,3”	Baik
3	8,4” – 9,6”	Sedang
2	9,7” – 11,0”	Kurang
1	11,1” dst.	Kurang Sekali

Sumber : (Widiastuti, 2011)

### 2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Putra.

- 1) Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas
  - a) Lantai rata dan bersih.
  - b) Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inci.
  - c) *Stopwatch*.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- e) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis.
- 3) Petugas tes
  - a) Pengamat waktu.
  - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal.
  - b) Gerakan.

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila pada waktu mengangkat badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.



**Gambar 2.1 Gerakan Angkat Tubuh**  
(Widiastuti, 2011)

- 5) Pencatatan Hasil.
  - a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
  - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
  - c) Peserta yang tidak mampu melakukan tesangkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).

**Tabel 2. Norma Tes Angkat Tubuh 60 Detik**

Nilai	Tes Angkat Tubuh 60 Detik	Kategori
5	19 keatas	Baik Sekali
4	14 – 18	Baik
3	9 – 13	Sedang
2	5 – 8	Kurang
1	0 – 4	Kurang Sekali

Sumber : (Widiastuti, 2011)

### 3. Tes Baring Duduk 60 detik.

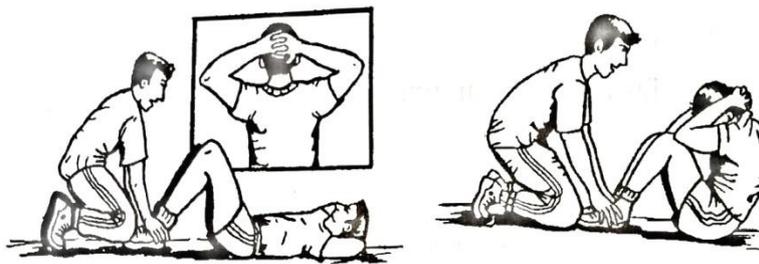
- a. Tujuan
 

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas
  - 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
  - 2) *Stopwach*.
  - 3) Nomor dada, formulir tes

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

- 4) Alat tulis dan lain-lain.
- c. Petugas Tes ;
  - 1) Pengamat waktu.
  - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan :
  - 1) Sikap permulaan.
    - a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kemudian lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^0$ , kedua tangan jari-jari nya berselang seling diletakkan dibelakang kepala.
    - b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
  - 2) Gerakan.
    - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
    - b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.
    - c) Pencatatan Hasil.
      - 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
      - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol).



**Gambar 2.2 Gerakan Baring Duduk**  
(Widiastuti, 2011)

**Tabel 3. Norma Tes Baring Duduk 60 Detik**

Nilai	Tes Baring Duduk 60 Detik	Kategori
5	41 keatas	Baik Sekali
4	30 – 40	Baik
3	21 – 29	Sedang
2	10 – 20	Kurang
1	0 – 9	Kurang Sekali

Sumber : (Widiastuti, 2011)

#### 4. Tes Loncat Tegak.

##### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga *eksplosif*.

##### b. Alat dan fasilitas :

- 1) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

- 2) Serbuk kapur.
  - 3) Alat penghapus.
  - 4) Nomor dada
  - 5) Formulir tes.
  - 6) Alat tulis.
- c. Petugas Tes  
Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap Permulaan.
    - a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
    - b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - 2) Gerakan.
    - a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.
    - b. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatatan hasil.
- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
  - 2) Ketiga selisih raihan di catat.

**Tabel 4. Norma Tes Loncat Tegak**

Nilai	Tes Loncat Tegak	Kategori
5	73 Keatas	Baik Sekali
4	60 – 72	Baik
3	50 – 59	Sedang
2	39 – 49	Kurang
1	38 dst.	Kurang Sekali

Sumber : (Widiastuti, 2011)

## 5. Tes lari 1200 Meter Putra

- a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
- b. Alat dan fasilitas :
  - 1) Lintasan lari jarak 1200 meter.
  - 2) *Stopwach*.
  - 3) Bendera start.
  - 4) Peluit.
  - 5) Tiang pancang.
  - 6) Formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes:
  - 1) juru keberangkatan.
  - 2) Pengukur waktu.
  - 3) Pencatat hasil.
  - 4) Pembantu umum.
- d. Pelaksanaa.
  - 1) Sikap permulaan :Peserta berdiri dibelakang garis start.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

- 2) Gerakan :Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
  - 3) Pada aba-aba "Ya" peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 1200 meter.  
Catatan :  
Lari dapat diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start* dan ada pelari garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil.
- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis *finish*.
  - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

**Tabel 5. Norma Tes Lari 1.200 Meter**

Nilai	Tes Lari 1.200 Meter	Kategori
5	S.d– 3'14"	Baik Sekali
4	3'15" – 4'25"	Baik
3	4'26" – 5'12"	Sedang
2	5'13" – 6'33"	Kurang
1	6'34" dst	Kurang Sekali

Sumber : (Widiastuti, 2011)

Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani Indonesia.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi adalah pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mencari data secara langsung. Lokasi penelitian ini adalah di lapangan bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.
2. Teknik kepustakaan untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani.
3. Tes dan pengukuran untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 60 meter, (2) tes angkat tubuh putra, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1200 meter.

### **Teknik Analisa Data**

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kesegaran jasmani Indonesia.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

**Tabel 6. Norma Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra  
Umur 16 s/d 19 Tahun**

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

Sumber : (Widiastuti, 2011)

Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Prosentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## HASIL

Data yang diperoleh setelah dilakukan penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II diolah dengan menggunakan data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun tes yang digunakan adalah dengan menggunakan tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Adapun hasilnya dapat dilihat pada penjelasan berikut ini.

### Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 60 meter siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II didapat nilai maksimal 12.31, nilai minimal 7.71, nilai *standar deviasi* 1.6868, dan *average* 9.104. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.

**Tabel 7. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket  
SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d – 7,2”	0	0%
2	7,3” – 8,3”	6	60%
3	8,4” – 9,6”	1	10%
4	9,7” – 11,0”	1	10%
5	11,1” dst	2	20%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

### Olahan Data 2023

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

Dari data di atas dapat dilihat bahwa pada interval pertama dengan kelas interval s/d – 7,2” didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval kedua dengan kelas interval 7,3” – 8,3” didapatkan 6 siswa dengan persentase 60%, pada interval ketiga dengan kelas interval 8,4” – 9,6” didapatkan 1 siswa dengan persentase 10%, pada interval keempat dengan kelas interval 9,7” – 11,0” didapatkan 1 siswa dengan persentase 10%, dan pada interval kelima dengan kelas interval 11,1” - dst didapatkan 2 siswa dengan persentase 20%

### **Data Angkat Tubuh 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes angkat tubuh 60 detik siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II didapat nilai maksimal 15, nilai minimal 0, nilai *standar deviasi* 4,8984, dan *average* 3,8. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini.

**Tabel 8. Data Tes Angkat Tubuh 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	19 keatas	0	0%
2	14 – 18	1	10%
3	9 – 13	1	10%
4	5 – 8	1	10%
5	0 – 4	7	70%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

#### **Olahan Data 2023**

Dari data di atas dapat dilihat bahwa pada interval pertama dengan kelas interval 19 keatas didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval kedua dengan kelas interval 14 – 18 didapatkan 1 siswa dengan persentase 10%, pada interval ketiga dengan kelas interval 9 – 13 didapatkan 1 siswa dengan persentase 10%, pada interval keempat dengan kelas interval 5 – 8 didapatkan 1 siswa dengan persentase 10%, dan pada interval kelima dengan kelas interval 0 – 4 didapatkan 7 siswa dengan persentase 70%.

### **Data Angkat Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II didapat nilai maksimal 36, nilai minimal 22, nilai *standar deviasi* 4,0291, dan *average* 27,7. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

**Tabel 9. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	41 keatas	0	0%
2	30 – 40	2	20%
3	21 – 29	8	80%
4	10 – 20	0	0%
5	0 – 9	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

**Olahan Data 2023**

Dari data di atas dapat dilihat bahwa pada interval pertama dengan kelas interval 41 keatas didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval kedua dengan kelas interval 30 – 40 didapatkan 2 siswa dengan persentase 20%, pada interval ketiga dengan kelas interval 21 – 29 didapatkan 8 siswa dengan persentase 80%, pada interval keempat dengan kelas interval 10 – 20 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, dan pada interval kelima dengan kelas interval 0 – 9 didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%.

**Data Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II didapat nilai maksimal 60, nilai minimal 35, nilai *standar deviasi* 6,995, dan *average* 48,4. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini

**Tabel 10. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	73 Keatas	0	0%
2	60 – 72	1	10%
3	50 – 59	4	40%
4	39 – 49	4	40%
5	38 dst.	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

**Olahan Data 2023**

Dari data di atas dapat dilihat bahwa pada interval pertama dengan kelas interval 73 keatas didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval kedua dengan kelas interval 60 – 72 didapatkan 1 siswa dengan persentase 10%, pada interval ketiga dengan kelas interval 50 – 59 didapatkan 4 siswa dengan persentase 40%, pada interval keempat dengan kelas interval 39 – 49 didapatkan 4 siswa dengan persentase 40%, dan pada interval kelima dengan kelas interval 38 dst didapatkan 1 siswa dengan persentase 10%.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

### Data Lari 1.200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 1.200 meter siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II didapat nilai maksimal 6,88, nilai minimal 4,37, nilai *standar deviasi* 0,8861, dan *average* 5,557. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram di bawah ini

**Tabel 11. Data Tes Lari 1.200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	S.d– 3'14"	0	0%
2	3'15" – 4'25"	0	0%
3	4'26" – 5'12"	3	30%
4	5'13" – 6'33"	4	40%
5	6'34" dst	3	30%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

#### Olahan Data 2023

Dari data di atas dapat dilihat bahwa pada interval pertama dengan kelas interval S.d– 3'14" didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval kedua dengan kelas interval 3'15" – 4'25" didapatkan 0 siswa dengan persentase 0%, pada interval ketiga dengan kelas interval 4'26" – 5'12" didapatkan 3 siswa dengan persentase 30%, pada interval keempat dengan kelas interval 5'13" – 6'33" didapatkan 4 siswa dengan persentase 40%, dan pada interval kelima dengan kelas interval 6'34" dst didapatkan 3 siswa dengan persentase 30%.

#### Analisis Data

### Data Klasifikasi Nilai Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II diperoleh 9 orang dalam kategori sedang dan 3 orang dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 12. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5 - 9	Kurang Sekali	3	30%
2	10 – 13	Kurang	3	30%
3	14 – 17	Sedang	4	40%
4	18 – 21	Baik	0	0%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Sumber: Olahan data 2023

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul, Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

## Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan keadaan dimana tubuh tidak mengalami atau mendapati kelelahan yang berarti seaktu melakukan aktivitas tertentu. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen terpenting dalam setiap cabang olahraga tidak terkecuali pada olahraga bola basket. Dalam olahraga bola basket banyak faktor-faktor atau komponen fisik yang digunakan seperti kecepatan, kekuatan otot, daya ledak, dan daya tahan. Komponen-komponen fisik tersebut perlu dilatih sedemikian rupa sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler bola basket tentunya mengarah ke prestasi olahraga yang didapatkan oleh tim tersebut. Semakin besar kebugaran jasmani yang dimiliki oleh keseluruhan pemain pada suatu tim, maka akan memungkinkan permainan dapat dilakukan secara maksimal. Fisik menjadi penentu utama dalam permainan bola basket, karena permainan ini dimainkan dengan durasi yang lama sehingga kebugaran yang baik akan sangat membantu performa siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

Dari penelitian dan pengolahan analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II terletak pada kategori "**Kurang**". Hasil tersebut dibuktikan dengan nilai rata-rata hasil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II yang terletak pada angka 12,4 dan hasil tersebut terletak pada rentang interval 10 – 13 dengan kategori "**Kurang**".

Penelitian ini telah banyak dilakukan diberbagai kalangan, baik di kalangan mahasiswa, siswa, tim, bahkan kalangan umum lainnya. Seperti penelitian terdahulu yang membahas tentang tingkat kebugaran jasmani anggota UKM bola basket dan didapatkan hasil pada kategori sedang (Pratama & Yuliandra, 2020), Pada penelitian lain juga dilakukan tes kebugaran jasmani pada sekolah dasar saat pandemi dan didapatkan hasil pada kategori sedang (Ma'arif & Prasetyo, 2021).

Disisi lain, penelitian terdahulu tentang kebugaran jasmani juga telah dilakukan di kelas VIII SMP Barembang Kabupaten Gowa dengan kategori sedang (Saleh & Ramdhani, 2020), selain itu penelitian tentang kebugaran jasmani juga pernah dilakukan di pondok pesantren di Kota Bengkulu dan didapatkan hasil dengan kategori sedang (Al-Jamil et al., 2018).

Impilasi pada penelitian ini meliputi kemampuan siswa ekstrakurikuler bola basket dalam memahami bentuk tes kebugaran jasmani, siswa mampu memahami pentingnya kebugaran jasmani serta siswa mampu melaksanakan serta mempraktikan gerakan dari tes kebugaran jasmani tersebut. Harapannya, kedepan siswa mampu menilai sejauh mana tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya serta mampu meningkatkan kebugaran jasmani tersebut dengan melakukan latihan-latihan komponen fisik secara teratur dan terstruktur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II diperoleh 12,4 termasuk dalam inteval 10 – 13 termasuk dalam kategori "**Kurang**".

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

## REFERENSI

- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3zx), 77–86.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-Mudarris*, 1(1), 22.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 7(2), 143–154.
- Erfan, M. (2017). Peran Guru Penjas Terhadap Kebugaran (Kesegaran) Jasmani Siswa. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1(1), 184–192.
- Fachrezzy, F., Hermawan, I., Maslikah, U., Nugroho, H., & Sudarmanto, E. (2021). Profile Physical Fitness Athlete of Slalom Number Water Ski. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 2(1), 34–40.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45.
- Jiang, B., Sun, H., Bai, W., Li, H., Wang, Y., Xiong, H., & Wang, N. (2018). Data Analysis of Soccer Athletes' Physical Fitness Test Based on Multi-View Clustering. *Journal of Physics: Conference Series*, 1060(1), 1–5.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandavia Buku
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., & Trninić, S. (2005). Fitness profile of elite croatian female taekwondo athletes. *Collegium Antropologicum*, 29(1), 93–99.
- Moseid, C. H., Myklebust, G., Slaastuen, K., Bar-Yaacov, J. B., Kristiansen, A. H., Fagerland, M. W., & Bahr, R. (2019). The association between physical fitness level and number and severity of injury and illness in youth elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(11), 1736–1748.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2016). Survei Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Plpd Kabupaten Bogor. *Motion*, 7(2), 191–202.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, 9(1), 7–18.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: imamabubakar737@gmail.com

- Paryanto, R., Imran, I., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(5), 1–10.
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25–32.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainika*, 5(2), 133–138.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–204.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Bekti, R. A. (2020). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 46–50.
- UU RI No.11 Tahun 2022. *Tentang Sistem Keolahragaan*. Presiden Republik Indonesia; 2022
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 240–250.
- Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R. W., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Popovic, S., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021). Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 12(9), 1–12.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau  
\* Email: imamabubakar737@gmail.com