
SURVEY PHYSICAL FITNESS BOLA BASKET PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA AL-AZHAR SYIFA BUDI PEKANBARU

Oki Candra¹, Wahyudi²

Universitas Islam Riau

Email: okicandra@edu.uir.ac.id, uwah26@gmail.com.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru. Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 14 orang adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu total sampling. Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak terdapat 3 orang atau 21.42% yang tergolong tingkat kondisi baik, 3 orang atau 21.42% yang tergolong sedang, 7 orang atau 50% yang tergolong kurang, dan 1 orang atau 7.14 yang tergolong kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor kebugaran jasmani diperoleh 14,21 dalam persentase 21,42% sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru berada dalam kategori **Sedang**.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, bola basket, ekstrakurikuler

ABSTRACT

This study aims to determine how the level of physical fitness in basketball extracurricular students at Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru High School students. The population and sample in this study were 14 people while the sampling technique in this study was total sampling. From the results of tests conducted in the field there were 3 people or 21.42% classified as good condition level, 3 people or 21.42% were classified as moderate, 7 people or 50% were classified as less, and 1 person or 7.14 were classified as very poor. Based on the results of research and analysis of data that has been revealed, the physical fitness score was obtained 14.21 in the percentage of 21.42% so that it can be concluded that physical fitness in extracurricular students of Al-Azhar men's basketball Syifa Budi Pekanbaru is in the Medium category.

Keywords: physical fitness, basketball, extracurricular

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesbugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup terutama berolahraga. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat di peroleh dengan cara berolah raga, oleh karna itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan tetap segar. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan kemampuan alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Di dalam undang undang no 3 tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Adolf Ogipanasehat PBB menyampaikan bahwa *sport teaches life skill sport remains the best school of life*. Jadi olahraga sebagai sarana mengembangkan jasmani rohani,

sosial dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan.

Di dalam melakukan aktifitas olahraga bukan semata mata hanya sekedar melakukan gerakan saja tapi ada hal yang perlu diperhatikan agar aktifitas olahraga tersebut memberikan manfaat bagi tubuh baik secara fisik maupun secara mental (Cahyadi, 2015:34). Kebugaran jasmani memiliki banyak arti dalam pemaham setiap individu, terkadang arti dari kesegaran jasmani mereka hanya tertuju pada kata tidak sakit, kuat dan tahan. Padahal jika kita lihat bahwa kebugaran jasmani ini banyak sekali faktor-faktornya. Hal ini juga ditunjang dari berbagai ahli yang mengerti dari kebugaran jasmani itu sendiri, sehingga banyak pengertian dari kesegaran jasmani ini. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Menurut Muhajir (2007:57), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut

Syafruddin (2011:11) kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua factor tersebut prestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang bersangkutan. Faktor kesehatan merupakan standar kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang. Menurut Sridadi (2011:102) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari yang memerlukan usaha otot dan dilakukan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Adapun item kebugaran jasmani menurut Faruq (2009:23) yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan kelenturan seperti kerangka di bawah ini:



berdasarkan kuripan di atas bahwa Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal

bakal dari kebugaran jasmani secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kebugaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi, kesegaran sebagai ciri awal pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan (Gea, 2018:2) Setelah melakukan kegiatan, ia masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi aktivitasnya.

Menurut beberapa teori di atas bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam

keadaan sukar di mana yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Dalam hal ini kebugaran jasmani dilihat melalui ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Ekstrakurikuler merupakan aktifitas tambahan yang di buat oleh sekolah di luar jam pelajaran yaitu untuk mendukung bagaimana ekstrakurikuler di sekolah tersebut bisa menambah aktifitas fisik siswa. Adapun tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Hasil Penelitian Saputra (2019) Menyatakan Bahwa Peningkatan hasil belajar siswa sebenarnya sangat berkaitan dengan keinginan siswa itu sendiri untuk belajar.

Berdasarkan obesrvasi di lapangan jam ekstrakurikuler dilihat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler putra bola basket SMA Al Azhar Syifa Budi. Permasalahan yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakuruler bola basket putra di lihat dari latihan maupun pertandingan yang terjadi sangat mudah kelelahan, tentunya banyak faktor yang menyebabkan atau mempengaruhi kurangnya kebugaran jasmani para siswa tersebut diantaranya adalah faktor kesehatan, misalnya keadaan kesehatannya, penyakit yang pernah atau sedang dideritanya; faktor gizi, misalnya kurang protein, gizi rendah dan gizi yang terakhir adalah faktor latihan fisik, misalnya

usia latihan, frekuensi latihan dan lamanya latihan. Tentunya dengan adanya latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terarah akan sangat mungkin dapat menaikkan stamina para siswa dalam kegiatan olahraga. Dari serangkaian latihan fisik tersebut juga akan memberikan daya tahan jantung dan paru-paru agar secara optimal.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penElitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157) yang menerangkan penelitian dengan pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan utama kita dalam menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan, dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu. Adapun sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru yang berjumlah 14 orang dengan jenis pengambilan sampel yaitu total sampling. Instrumen pada penelitian ini adalah memakai tes kebugaran TKJI dengan kategori umur 16-19 tahun (Depdiknas, 1999) yaitu dengan menggunakan tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan di olah didalam penelitian ini adalah data kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Pekanbaru. Adapun tes yang digunakan adalah lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini.

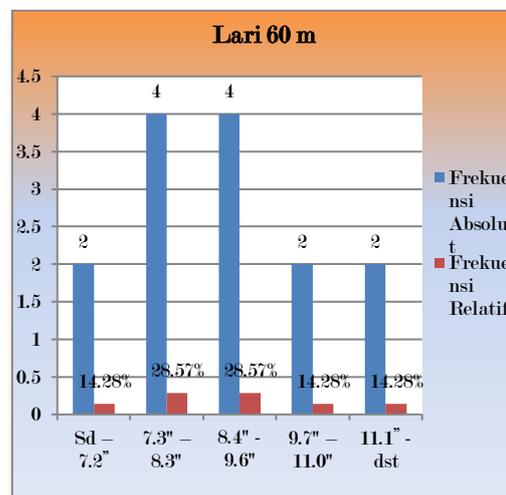
1. Data Tes Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk putra kelompok umur 16-19 didapatkanlah 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang s.d – 7.2” dst ada 2 orang dengan persentase 14.28%, pada kelas kedua dengan rentang 7.3” – 8.3” ada 4 orang dengan persentase 28.57%, pada kelas ketiga dengan rentang 8.4” – 9.6” ada 4 orang dengan persentase 28.57%, pada kelas keempat dengan rentang 9.7” – 11.0” ada 2 orang dengan persentase 14.28%, dan pada kelas kelima dengan rentang 11.1 - dst ada 2 orang dengan persentase 14.28%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini:

Tabel 1. Data Tes Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola

Basket Putra SMA AL-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Sd – 7.2”	2	14.28%
2	7.3” – 8.3”	4	28.57%
3	8.4” - 9.6”	4	28.57%
4	9.7” – 11.0”	2	14.28%
5	11.1” – dst	2	14.28%
Jumlah		14	100%

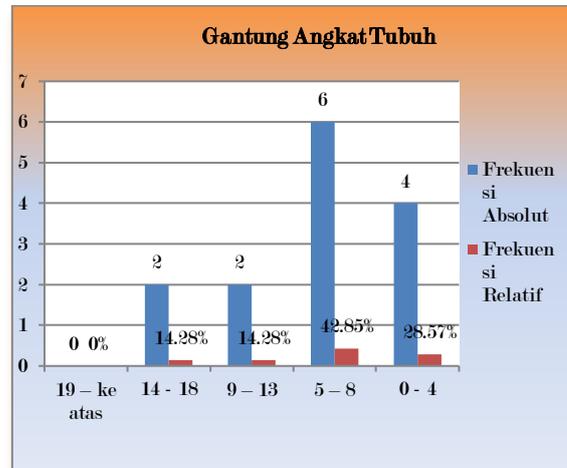


Gambar 1. Histogram Data Tes Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru.

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh 1 Menit pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru maka berdasarkan table nilai TKJI untuk putra

kelompok umur 16-19 didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 19 – ke atas ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kelas kedua dengan rentang 14 – 18 ada 2 orang dengan persentase sebesar 14.28%, pada kelas ketiga dengan rentang 9 – 13 ada 2 orang dengan persentase 14.28%, pada kelas keempat dengan rentang 5 – 8 ada 6 orang dengan persentase 42.85%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0 - 8 ada 4 orang dengan persentase 28.57%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Tabel 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Frekuensi Relatif
1	19 – ke atas	0	0%
2	14 – 18	2	14.28%
3	9 – 13	2	14.28%
4	5 – 8	6	42.85%
5	0 – 4	4	28.57%
Jumlah		14	100%

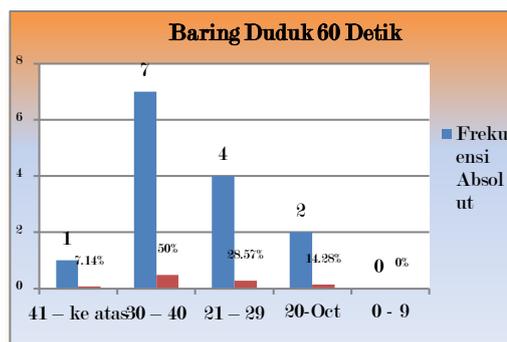
3. Data Tes Baring Duduk Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes baring duduk pada siswa ekstrakurikuler bola Basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 16-19 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 41 – ke atas ada 1 orang dengan persentase 7.14%, pada kelas kedua dengan rentang 30 – 40 ada 7 orang dengan persentase 50%, pada kelas ketiga dengan rentang 21 – 29 ada 4 orang dengan persentase 28.57%, pada kelas keempat dengan rentang 10 – 20 ada 2 orang dengan persentase 14,28%, dan pada kelas kelima dengan rentang 0 – 9 ada 0 orang dengan persentase 0%. Untuk lebih

jelasan dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	41 – ke atas	1	7.14%
2	30 – 40	7	50%
3	21 – 29	4	28.57%
4	10 – 20	2	14.28%
5	0 – 9	0	0%
Jumlah		14	100%



Gambar 3. Histogram Data Tes Baring Duduk 60 Detik Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

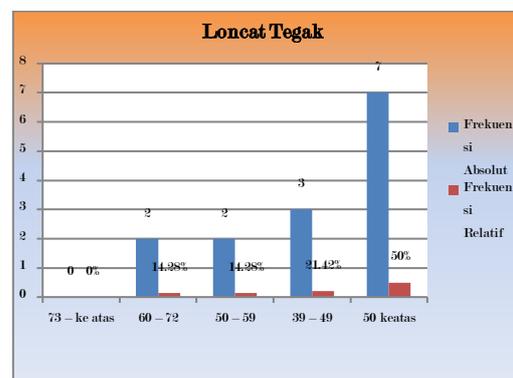
4. Data Tes Loncat Tegak Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes loncat tegak pada siswa ekstrakurikuler bola Basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk

umur 16-19 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang 73 – ke atas ada 0 orang dengan persentase 0%, pada kelas kedua dengan rentang 60 - 72 ada 2 orang dengan persentase 14.28%, pada kelas ketiga dengan rentang 50 – 59 ada 2 orang dengan persentase 14.28%, pada kelas keempat dengan rentang 39 – 49 ada 3 orang dengan persentase 21.42%, dan pada kelas kelima dengan rentang 38 dst ada 7 dengan persentase 50%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

Tabel 4. Data Tes Loncat Tegak Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	73 – ke atas	0	0%
2	60 – 72	2	14.28%
3	50 – 59	2	14.28%
4	39 – 49	3	21.42%
5	50 keatas	7	50%
Jumlah		10	100%

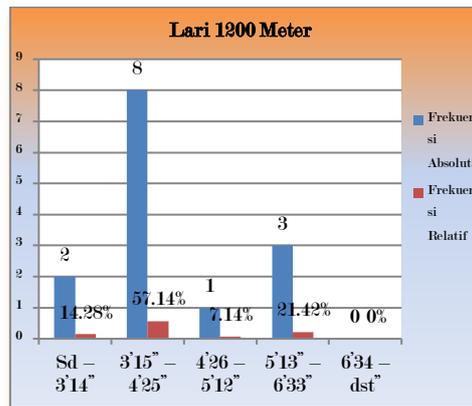


Gambar 4. Histogram Data Tes Loncat Tegak Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

	5'12"		
4	5'13" – 6'33"	3	21.42%
5	6'34 – dst"	0	0%
Jumlah		10	100%

5. Data Tes lari 1200 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA AL-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes lari 1200 Meter pada siswa ekstrakurikuler bola Basket Putra SMA AL-Azhar Syifa Budi Pekanbaru maka berdasarkan tabel nilai TKJI untuk umur 16-19 tahun putra didapatkan 5 kelas interval, yaitu pada kelas pertama dengan rentang Sd – 3'14" ada 2 orang dengan persentase 14.28%, pada kelas kedua dengan 3'15" – 4'25" ada 8 orang dengan persentase 57.14%, pada kelas ketiga dengan rentang 4'26 – 5'12" ada 1 orang dengan persentase 7.14%, pada kelas keempat dengan rentang 5'13" – 6'33" ada 3 orang dengan persentase 21.42%, dan pada kelas kelima dengan rentang 6'34 – dst" ada 0 orang dengan persentase 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.



Gambar 5. Histogram Data Lari 1200 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA AL-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Tabel 5. Data Tes Lari 1200 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

NO	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Sd – 3'14"	2	14.28%
2	3'15" – 4'25"	8	57.14%
3	4'26 –	1	7.14%

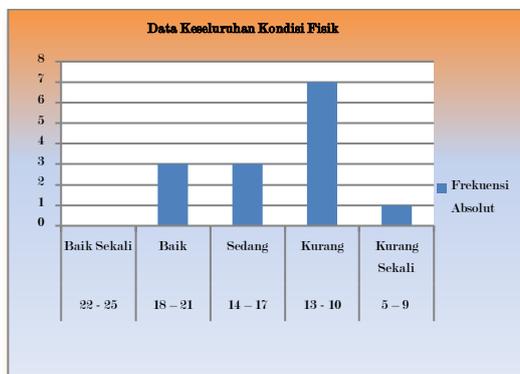
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra AL-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

7. Berdasarkan norma tes TKJI pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru terdapat 3 orang atau 21.42% yang tergolong tingkat kondisi baik, 3 orang atau 21.42% yang tergolong sedang, 7 orang atau 50% yang tergolong kurang, dan 1 orang atau 7.14 yang tergolong kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik histogram dibawah ini.

8. Tabel 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket

Putra Al-AzharSyifa Budi
Pekanbaru

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	3	21.42%
3	14 – 17	Sedang	3	21.42%
4	10 - 13	Kurang	7	50%%
5	5 – 9	Kurang Sekali	1	7.14%
Jumlah			10	100%



Gambar 6. Histogram Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistik deskriptif, setelah diadakan tes terhadap TKJI pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru ternyata dari 14 atlet yang dijadikan sampel, terdapat 3 orang atau 21.42% yang tergolong tingkat kondisi baik, 3 orang atau 21.42% yang tergolong sedang, 7 orang atau 50% yang tergolong kurang, dan 1 orang atau

7.14 yang tergolong kurang sekali. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Kategori Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA AL-Azhar Syifa Budi Pekanbaru

NO	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	3	21.42%
3	Sedang (S)	14 – 17	3	21.42%
4	Kurang (K)	10 – 13	7	50%
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	1	7.14%
Jumlah			14	100%

Dari hasil penjumlahan rata-rata skor kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru didapat skor 14.21 dilihat dari norma TKJI untuk putra umur 16 – 19 tahun, maka klasifikasinya tergolong **Sedang**.

PEMBAHASAN

Dari analisa data yang telah dikemukakan terlihat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru terletak pada kategori sedang, oleh karena dampak pada hasil prestasi siswa karena dengan kebugaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimum tetapi sebaliknya apabila kebugaran jasmani kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimum. Maka penjabaran data di atas

diperolehkebugaran jasmanipada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-AzharSyifa BudiPekanbaru ternyata pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru yang mengikuti tes ada 14 atlet yang dijadikan sampel, terdapat 3 orang atau 21.42% yang tergolong **Baik**, 3 orang atau 21.42% yang tergolong **Sedang**, 7 orang atau 50% yang tergolong **Kurang**, dan 1 orang atau 7.14 yang tergolong **Kurang sekali**.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru terletak pada kategori **sedang** atau dengan nilai rata-rata 14.21 terletak pada interval 14–17 dengan persentase 21.42% hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan pelatih harus melatih kondisi fisik atlet dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan kondisi fisik sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Menurut pendapat di atas bahwa teori yang disampaikan oleh Zulmi (2017:4) berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada physiological fitness yaitu kemampuan yang menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebih, sehingga masih

dapat melakukan kegiatan kegiatan lain yang bersifat rekreatif yang telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari.

Daftar Pustaka

- Cahyadi, A. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 35-43
- Depdiknas. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- GALARINA, G. (2018). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS
- Muhajir. 2007. Teori Dan Praktek Pendidikan Jamani. Jakarata: PT Bumi Aksara.
- Muhammad M. Faruq 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola basket. Surabaya: PT Gramedia Widiasrama Indonesia
- NEGERI, E. B. B. S. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.

Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.

Sridadi dan Sudarna. 2011. Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 8 Nomor 2. November 100-105.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Undang-Undang RI No 3. 2005. *Tantang Sistem Keolahragaan Nasional*, Bandung: Penerbit Citra Umbar