

## Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh

Resa Oktaviani<sup>1</sup>, Frizki Amra<sup>2</sup>, Kamal Firdaus<sup>3</sup>, Indri Wulandari<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[oktaviani.resa121@gmail.com](mailto:oktaviani.resa121@gmail.com)<sup>1</sup>, [frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [dr.kamalfirdaus,mkes.aifo@unp.ac.id](mailto:dr.kamalfirdaus,mkes.aifo@unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0094>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2026 tempat penelitian di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Populasi dalam penelitian sebanyak 20 orang siswa ekstrakurikuler bola basket dengan melibatkan sampel sebanyak 20 orang siswa laki – laki dan perempuan dengan menggunakan teknik *total sensus* dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Data dikumpulkan menggunakan instrumen TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) Fase E. Dimana tes-tes yang digunakan meliputi *Hand eye coordination, hand touch reaction test, T-test, Vertical jump, Dipping Test, Beep Test* dan selanjutnya diolah menggunakan analisis statistik deskriptif presentatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada kategori Sedang.

Keywords :

*Physical fitness*

Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical fitness in extracurricular basketball students at SMA Negeri 1, Payakumbuh District. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness in extracurricular basketball students at SMA Negeri 1, Payakumbuh District. This type of research is quantitative descriptive research. The study was conducted in February 2026 at the research site at SMA Negeri 1, Payakumbuh District. The population in the study was 20 extracurricular basketball students with a sample of 20 male and female students using the total census technique where the number of samples is equal to the number of populations. Data were collected using the TKSI (Indonesian Student Fitness Test) Phase E instrument. Where the tests used include Hand eye coordination, hand touch reaction test, T-test, Vertical jump, Dipping Test, Beep Test and then processed using descriptive statistical analysis. The results of the study showed that overall the level of physical fitness in extracurricular basketball students at SMA Negeri 1, Payakumbuh District is in the Moderate category.

### PENDAHULUAN

Sesuai dengan Pasal 1 Ayat 2 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menyatakan bahwa

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan,

pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. (Undang-undang, 2022)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". (R. Indonesia, 2005)

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang secara luas dilakukan oleh masyarakat dan kini telah mengalami pergeseran pandangan. Tidak lagi dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting, olahraga telah menjadi salah satu aspek integral dalam kehidupan sosial masyarakat (Asnaldi, 2019).

Seiring dengan perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga mereka tetap bertenaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan memiliki kemampuan untuk meraih prestasi (Frizki Amra, 2017)

Kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dianggap sebagai indikator terpenting kesehatan maupun hasil psikologis serta dirancang sebagai ukuran terpadu kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kebugaran otot, dan komposisi tubuh. (Lutfillah, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. Physical berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, patut atau mampu, sehat) (Asmana, 2023).

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan (Ikram and Firdaus 2020).

Sepriadi (dalam Ananda dkk, 2023) menjelaskan bahwa "kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan".

Menurut Asnaldi dkk (2020) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Sepriadi (dalam Saputra & Wulandari, 2024) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Di dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Menurut Johnson dalam Arsil (2019), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: 1) kemampuan fisik yang tidak efisien, 2) Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, dan 4) Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yang menggambarkan kondisi fisik setiap orang. Mengetahui dan memahami kebugaran jasmani seseorang itu sangatlah penting, karena komponen-komponen kebugaran jasmani sebagai penentu baik atau buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Sepriani, dkk (2018), menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas: "kesehatan yang baik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan otot, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespiratori, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, serta ketangkasan neuromuscular.

Menurut Wiarto (dalam Prayoga, 2020), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain, umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan kebiasaan merokok.

Adapun cara yang dapat untuk meningkatkan dan mempengaruhi kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, konsisten, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat (Syukryadi dan Arsil, 2023).

Kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler dengan baik, terutama pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari sekolah secara keseluruhan dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan. Permendikbud RI Nomor 62 tahun 2014 pasal 3 ayat 1 tentang "Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler" dinyatakan bahwa: "Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik

diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan."

Menurut Zulbahri (2020), Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang ada diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat, dan minat serta kemampuan berbagai bidang akademik yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Dimana kegiatan ekstrakurikuler terdapat beberapa pilihan seperti ekstrakurikuler tari, drumband, olahraga meliputi silat, karate, bola voli, futsal, bola basket dan banyak lainnya.

Berbagai macam jenis olahraga yang ada tentu banyak macam olahraga yang bisa kita pilih dan kita lakukan sesuai bakat, minat, dan keinginan kita. Ada jenis olahraga yang bisa dilakukan sendiri maupun kelompok seperti lari, sepakbola, berenang, bolabasket, atau yang lainnya. Salah satu cabang olahraga yang menyenangkan dan banyak diminati adalah permainan bolabasket.

Menurut FIBA (2018) menyatakan bahwa bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang.

Menurut Yaslindo (2018) permainan bolabasket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (*continue*) agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus ).

Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim (Amra, F., 2017)

Menurut Willady Rasyid (2019) bola basket adalah" sebuah permainan dengan banyak komponen *rebounding, passing, dribble* dan *shooting* adalah *skill* yang paling penting"

Pemain bola basket harus memiliki kebugaran fisik yang tinggi dan mampu beralih antara menyerang dan bertahan dengan cepat (Liu & Wang, 2021)

Seiring waktu, bola basket tidak hanya menjadi olahraga kompetisi, tetapi juga sarana pembinaan karakter, kebersamaan, dan prestasi generasi muda. Sejak berdiri, Andromeda Basketball klub aktif dalam berbagai kegiatan pembinaan.

Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang (Febrian & Wulandari, 2023: 535).

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi Suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022). Salah satu cara yang dilakukan agar siswa tetap aktif dalam berolahraga adalah dengan menambah kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan unsur yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki banyak jenis olahraga yang di ikuti sehingga siswa bebas mengeksplorasi olahraga apa yang diminati untuk diikutinya.

Selain itu peran guru olahraga juga sangat penting, guru olahraga harus memiliki perlengkapan olahraga yang cukup dan lengkap yang akan digunakan oleh siswa. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan kemampuan siswa akan terus meningkat, baik secara teknik maupun meningkat dalam hal kebugaran jasmaninya.

## METODE

Jenis Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menjelaskan fenomena secara objektif (Asnaldi & Richi, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Sugiyono (2020) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA negeri 1 Kecamatan Payakumbuh sebanyak 20 Orang.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument atau alat pengumpulan data yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E. TKSI digunakan untuk mengukur, mengevaluasi, dan memantau tingkat kebugaran jasmani peserta didik secara sistematis dan standar.

Seluruh data di lapangan didapatkan dalam bentuk video dan akan dilakukan

pengcodangan terlebih dahulu, selanjutnya data yang didapat dalam bentuk skor mentah. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Menurut (Kemendikbud, 2024) TKSI atau Tes Kebugaran Siswa Indonesia adalah tes yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa. Item tes kebugaran siswa Indonesia bagi fase E, adalah:

1. Koordinasi Mata Tangan (*Hand Eye Coordination*)

Tes berupa aktivitas melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 1. Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Reaksi (*Hand Touch Reaction*)

Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Penguji mengucapkan secara keras warna salah satu kerucut/cones secara acak dan secara bersamaan menekan stopwatch. Jumlah arah lari berimbang antara kanan dan kiri (misalnya 2 kali kanan 2 kali kiri).

Siswa bergerak secara cepat dan

menyentuh kerucut/ cone dengan warna yang sesuai dengan diucapkan menggunakan tangan



Gambar 2. Tes Reaksi : *Hand Touch Reaction Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Kelincahan (*T-Test*)

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Dari titik A dengan lari ke depan ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilangkan kaki) ke kiri sampai menyentuh kerucut C dengan tangan kiri, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D dengan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis finish (titik A) untuk menyelesaikan tes.



Gambar 3. Tes Kelincahan : *T-Test*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

#### 4. Daya Ledak (*Vertical Jump*)

Tes ini berupa aktivitas melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi tingginya. Daya ledak adalah merupakan kemampuan untuk bergerak yang sangat penting untuk menunjang kegiatan setiap cabang olahraga. (Wulandari, Armando, Jatra, & Resky, 2021).



Gambar 4. Tes Daya Ledak : *Vertical Jump*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

#### 5. Daya Tahan Otot Lengan dan bahu (*Dipping Test*)

Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome.



Gambar 5. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu : *Dipping test*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

#### 6. Daya Tahan Kardiorespirasi (*Beep Test*)

Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/ garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ ketukan sebagai isyarat.



Gambar 6. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi :  
*Beep Test*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

## HASIL

Variabel pada penelitian ini adalah kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh.

### 1. Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Kec. Payakumbuh

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh

No	Rentang Nilai	Kategori	Fa	Fr (%)
1	27-30	Baik Sekali	0	0%
2	23-26	Baik	0	0%
3	19-22	Sedang	3	43%
4	15-18	Kurang	4	57%
5	≤14	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber. Hasil Penelitian Kebugaran jasmani

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bola Basket putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh dari 7 orang Siswa didapatkan setelah menjumlahkan nilai masing-masing item tes, kemudian menentukan kategori kebugaran jasmani melalui norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Diketahui 0 orang (0%) dalam kategori Baik sekali, 0 orang (0%) dalam kategori Baik, 3 orang (43%) dalam kategori Sedang, 4 orang (57%) dalam kategori Kurang, 0 orang (0%) dalam kategori Kurang Sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada rata-rata 18, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada kategori Kurang.

## 2. Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Kec. Payakumbuh

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh

No	Rentang Nilai	Kategori	Fa	Fr (%)
1	27-30	Baik Sekali	0	0%
2	23-26	Baik	0	0%
3	19-22	Sedang	8	62%
4	15-18	Kurang	5	38%
5	≤14	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>13</b>	<b>100%</b>

Sumber. Hasil Penelitian Kebugaran jasmani

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh dari 13 orang Siswa didapatkan setelah menjumlahkan nilai masing-masing item tes, kemudian menentukan kategori kebugaran jasmani melalui norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Diketahui 0 orang (0%) dalam kategori Baik sekali, 0 orang (0%) dalam kategori Baik, 8 orang (62%) dalam kategori Sedang, 5 orang (38%) dalam kategori Kurang, 0 orang (0%) dalam kategori Kurang Sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada rata-rata 19, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket Putra SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada kategori Sedang.

## 3. Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kec. Payakumbuh

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh

No	Rentang Nilai	Kategori	Fa	Fr (%)
1	27-30	Baik Sekali	0	0%

2	23-26	Baik	0	0%
3	19-22	Sedang	11	55%
4	15-18	Kurang	9	45%
5	≤14	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Sumber. Hasil Penelitian Kebugaran jasmani

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh dari 20 orang Siswa didapatkan setelah menjumlahkan nilai masing-masing item tes, kemudian menentukan kategori kebugaran jasmani melalui norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Diketahui 0 orang (0%) dalam kategori Baik sekali, 0 orang (0%) dalam kategori Baik, 11 orang (55%) dalam kategori Sedang, 9 orang (45%) dalam kategori Kurang, 0 orang (0%) dalam kategori Kurang Sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada rata-rata 19, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada kategori Sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada kata kategori kurang, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada kategori sedang, secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada kata kategori sedang.

Siswa berada pada kategori kurang karena siswa yang jarang mengikuti kegiatan latihan pada jam ekstrakurikuler bola basket yang telah ditentukan. Selanjutnya rendahnya kondisi kebugaran jasmani siswa disebabkan karena pola tidur siswa yang tidak teratur dan banyak yang melakukan aktifitas sampai larut malam seperti kebiasaan anak-anak sekarang yang rela menghabiskan waktu untuk bermain games.

Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh dikatakan dalam kondisi sedang, ini belum mencapai level maksimal yang dibutuhkan dalam tingkat kebugaran jasmani dan hal ini harus ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket, dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir. Sebaliknya, apabila kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler bola basket.

Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Atwi & Firdaus, 2020). Kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi (Firdaus, 2020).

Menurut Darmawan (2022:24) Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan aktivitas sehari hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, kebugaran jasmani pada level sedang. peneliti berasumsi keadaan siswa yang dikategorikan sudah baik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat. Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler masih belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung kurang aktif saat mengikuti kegiatan latihan ekstrakurikuler bola basket karena terlihat siswa dalam kegiatan sehari-hari sibuk dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktivitas game online yang sedang marak saat sekarang ini.

Berdasarkan problema yang terjadi di atas, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan smartphone di sekolah. Pelatih selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan kegiatan latihan ekstrakurikuler bola basket, sehingga

peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh memiliki rata-rata kebugaran sebesar 19, berada pada kategori sedang, artinya kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Payakumbuh belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa ekstrakurikuler dan harus lebih ditingkatkan lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket SMA Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2), 36-48
- Arsil. (2019:9). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Padanje PT. Rajagrafindo Persada.
- Asmana, N. D., Yaslindo, Y., Wahyuri, A. S., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1).17.

- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 75-84
- Asnaldi, Arie, and Arie Prima Richi. "Deskripsi Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* 1.1 (2020): 75-84
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29
- Darmawan, I.D. (2022). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X SMK Ketinting Surabaya terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(01), 347-352.
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 534-544
- FIBA. (2018). *Official Basketball Rules 2018*. Mies, Switzerland: Fédération Internationale de Basketball (FIBA).
- Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2
- Frizki, A. (2017). Pengaruh kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan percaya diri terhadap hasil three point shoot ekstrakurikuler bola basket SMA Pembangunan Laboratorium Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta)
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6
- Indonesia, R. (2005). Presiden Republik Indonesia. 1. [file:///C:/Users/acer/Downloads/UU%20Nomor%203%20Tahun%202005%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/UU%20Nomor%203%20Tahun%202005%20(1).pdf)
- Irsyad, M., Wulandari, I., Amra, F., & Utama, O. (2026). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Ekstrakurikuler SMAN 8 Kota Padang. *JRO: Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 9(2), 614-623.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2024). Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Jakarta: Kemendikbudristek.
- Liu, Y., & Wang, S. (2021). Application Research of Basketball Physical Training Based on Artificial Intelligence. 2021 4th International Conference on Information Systems and Computer Aided Education, 731–735. <https://doi.org/10.1145/3482632.3483005>
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08, 1–8
- Saputra, D., & Wulandari, I. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang. 7(11), 2603–2612
- Sepriadi, S. S. M. P. (2023). Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. PT. Raja Grafindo Persada - Rajawali Pers.

<https://books.google.co.id/books?id=rUnfEAAAQBAI>

Ilmu Keolahragaan Undiksha, 8(2), 86.  
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>

- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syukryadi, A., & Arsil, A. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 6(1), 28-32.
- Undang-undang, P. (2022). Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. <file:///C:/Users/acer/Downloads/UU%20Nomor%203%20Tahun%202005.pdf>
- Willady rasyid. 2019. Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola Basket FIK UNP. *Jurnal: Menssana*, Vol 4 no 1
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. 2021. The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed of Service. *Jurnal MensSana*, 6 (2), 109-117.
- Yaslindo. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola basket FIK UNP. *Jurnal Menssana*. Volume 3, Nomor 1.
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., . E., . P., & . D. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal*