

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWI EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET PUTRI SMAN 1 BUKIT BATU KAB. BENGKALIS**

Khairinnisa<sup>1</sup>, Daharis<sup>2</sup>

*Email:* [khairinnisa@student.uir.ac.id](mailto:khairinnisa@student.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [daharispnjas@edu.uir.ac.id](mailto:daharispnjas@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>

**Universitas Islam Riau**

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis yang berusia 16-19 tahun yang berjumlah 10 orang. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga sampel penelitian ini merupakan seluruh siswi ekstrakurikuler bola basket putri yang berjumlah 10 orang. Hasil tes kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis adalah tergolong kurang sekali.

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran jasmani

## A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi tubuh agar kebugaran jasmani tetap terjaga, sehingga banyak pria atau wanita, muda ataupun tua melakukan gerakan- gerakan olahraga, hal itu dilakukan agar kesehatan dan kesegaran tubuh tetap baik dan terjaga yang merupakan dasar penting untuk kebugaran jasmani.

Ada beberapa pengertian kebugaran jasmani. Menurut (Syafuruddin, 2011:64) mengatakan bahwa kondisi fisik secara umum merupakan keadaan atau kemampuan fisik. Kondisi tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan kondisi setelah dilakukan proses latihan. Di sisi lain menurut (Indrawathi, 2015) Fisiologi kerja fisik unsur kesegaran jasmani dibagi menjadi dua. Pertama adalah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keadaan fisik dan yang kedua adalah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga. Menurut (Nurhasan, 2001: 132) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

(Muspita, dkk 2018:70) mengatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan muda sampai usia tua. Jika seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang mumpuni, maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi. Menurut Zulraflia, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa fungsi sebagaimana menurut (Ismaryati, 2008:40) menyatakan berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

### 1) Fungsi yang bersifat umum

Fungsi umum menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

### 2) Fungsi khusus

Fungsi khusus dibedakan menjadi tiga golongan yaitu pertama, golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Kedua, golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Ketiga, golongan berdasarkan

keadaan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

bahwa kebugaran jasmani memiliki peran dan fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga siapapun yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melaksanakan berbagai tugas dengan optimal agar mendapatkan hasil yang baik juga.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa komponen kebugaran jasmani untuk menggambarkan kondisi fisik setiap orang, karena komponen-komponen kebugaran jasmani sebagai penentu baik atau buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut (Widiastuti, 2017: 14) komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri dari:

- 1) Daya tahan jantung dan paru/*Endurance* kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Kekuatan otot/*Strength* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan beban.
- 3) Kelentukan/*Flexibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
- 4) Kecepatan/*Speed* adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya Eksplosif/*Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum
- 6) Kelincahan/*Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 7) Keseimbangan/*Balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*Static Balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Balance*)
- 8) Ketepatan/*Acuricy* adalah kemampuan *motoric* yang merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan berupa gerak atau sebagai ketepatan hasil.

9) *Koordinasi/Coordination* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, menurut (Suharjana, 2013) yaitu:

- 1) Umur/usia, semakin bertambahnya usis seseorang maka akan berkurang pula kebugaran jasmani seseorang.
- 2) Jenis Kelamin, tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak dibandingkan putri.
- 3) Konsumsi makanan dan minuman, semakin baik makanan dan minuman yang dikonsumsi maka tubuh akan mendapatkan hasil yang baik dalam kebugaran jasmaninya.
- 4) Tidur dan istirahat, istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali kebugaran jasmani setelah latihan.

Menurut (Ramadhan, 2018:177) dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang atlet dapat melakukan kegiatan yang berlebih tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga dapat diharapkan ketika kompetisi atlet mampu berkompetisi secara maksimal untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Merujuk kepada apa yang disarankan Sharkey (2003), Apriagus(2012), Sadoso (1996) Moelock (1984) Cooper H (1982) dan banyak lagi lainnya. Pada prinsipnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu memperhatikan hal-hal seperti berikut:

#### 1. Latihan olahraga aerobik

Latihan olahraga aerobik dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Intesitas latihan 60% s/d 85% dari DN Maksimal
- b) Lama latihan antara mulai dari 20 s/d 60 menit
- c) Frekuensi latihan 3 s/d 5 kali dalam seminggu

d) DN Maksimal= 220-usia

e) Tingkatkan beban latihan tiap dua minggu, mulai dari intensitas latihan yang rendah kemudian dinaikan sedikit lama latihan awalnya mungkin dimulai 20 menit tapi makin lama ditingkatkan sampai batas kesanggupan yang wajar namun biasanya sekitar 30 sampai 45 menit, frekuensi latihan juga bisa ditambah dari awalnya tiga kali menjadi empat kali perminggu.

Untuk melihat apakah seseorang itu mempunyai kebugaran yang baik atau tidak memang tidak gampang. Ciri-ciri orang yang mempunyai kebugaran yang rendah menurut Cooper dan Brown dalam Agus (2012) mengemukakan ciri-ciri orang yang mempunyai kebugaran jasmani yang lemah adalah:

- a) menguap di tempat kerja
- b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
- c) cenderung pemarah
- d) merasa lelah dengan kerja ringan
- e) gugup
- f) sukar rileks
- g) mudah cemas dan sedih
- h) mudah tersinggung

Menurut candra (2019: 60) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan pada waktu luang sekolah atau di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program dengan keadaan dan kebutuhan sekolah tersebut. Fibrianto dkk (2017: 79) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri mengandung pengertian yang menunjukkan segala macam aktifitas di sekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran.

Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau di lempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket atau keranjang dari tim lawan. Dalam permainan bola basket banyak memerlukan kontak fisik dengan pemain lainnya atau pemain lawan, maka kondisi badan yang baik

sangat diperlukan. Kondisi fisik yang baik yang harus dimiliki seorang pemain basket dua diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan (Sugito, 2013).

Menurut Ahmadi dalam (Utomo, 2015: 467) Bola basket mempunyai beberapa teknik dasar, dimana teknik dasar merupakan teknik atau gerakan dasar yang digunakan dalam suatu permainan olahraga. Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang gerakannya kompleks, yang terdiri dari unsur gerakan yang tersusun secara rapi. Secara umum ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu teknik dasar mengoper bola (*Passing*), teknik dasar menerima, teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), teknik dasar latihan olah kaki (*footwork*) dan teknik latihan pivot. dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket permainan dengan gerakan yang kompleks, permainan ini membutuhkan kerjasama tim yang baik agar bisa memenangkan kompetisi, membutuhkan kondisi fisik yang baik karena dalam olahraga ini menggunakan semua anggota tubuh yang saling bekerja sama.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswi ekstrakurikuler Bola Basket putri di SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis ditemukan masalah yaitu banyaknya siswi putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket cenderung mudah kelelahan dan kurang bersemangat dalam melaksanakan latihan, pergerakan pemain kurang lincah. Sesuai dengan permasalahan yang diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Maksum (2012:68) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Penelitian deskriptif menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat. Pendekatan deskriptif ini menggambarkan tingkat kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis.

Menurut Sujarweni (2014:65) Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik

kesimpulan. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMAN 1 Bukit Batu yang berusia 16- 19 tahun yang berjumlah 10 orang.

Menurut Arikunto (2013:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono dalam Wijayanti (2009:136) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik total sampling adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh jumlah populasi sebagai responden atau sampel, sehingga sampel penelitian ini merupakan seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket putri sebanyak 10 orang.

Dalam penelitian ini instrumen yang akan digunakan dalam mengumpulkan data ada lima jenis tes. Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmai menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Rangkaian tes ini dilakukan secara suatu satuan waktu, karena tes ini merupakan suatu rangkaian tes. Sebelum melakukan tes semua siswa yang berpartisipasi diberi penjelasan tentang maksud dan tujuan tentang kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan. Tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani memakai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja yang berumur 16-19 tahun.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswi putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang terdiri dari lima jenis tes.

### C. HASIL PEMBAHASAN DAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis.

#### 1. Lari 60 meter

data tes lari 60 meter dari 10 siswi yang masuk pada kategori baik dan baik sekali tidak ada, yang mendapatkan nilai 3 berjumlah 1 siswi dengan persentase 10%, nilai 2 berjumlah 7 siswi dengan persentase 70%, dan nilai 1 berjumlah 2 siswi dengan persentase 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 60 Meter

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d - 8,4"	Baik Sekali	5	0	0
8,5" - 9,8"	Baik	4	0	0
9,9" - 11,4"	Sedang	3	1	10
11,5" - 13,4"	Kurang	2	7	70
13,5" – dst	Kurang Sekali	1	2	20
Jumlah			10	100%

## 2. Gantung Angkat Tubuh

hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 1 Bukit Batu Kab Bengkalis diperoleh bahwa seluruh siswi yang berjumlah 10 orang termasuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 100%. Dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4.2 Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41'' – keatas	Baik Sekali	5	0	0
22'' – 40''	Baik	4	0	0
10'' – 21''	Sedang	3	0	0
3'' – 9''	Kurang	2	0	0
0''- 2'	Kurang Sekali	1	10	100
Jumlah			10	100%

## 3. Tes Baring Duduk 60 Detik

data hasil tes baring duduk dari 10 siswi yang masuk pada kategori baik dan baik sekali tidak ada, yang mendapat nilai 4 berjumlah 1 siswi dengan persentase 10%, nilai 3 berjumlah 1 siswi dengan



persentase 10%, nilai 2 berjumlah 5 siswi dengan 50%, dan nilai 1 berjumlah 3 siswi dengan persentase 30%. Dapat dilihat lebih jelasnya pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 4.3 Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
28 Keatas	Baik Sekali	5	0	0
20 – 28	Baik	4	1	10
10 – 19	Sedang	3	1	10
3 – 9	Kurang	2	5	50
0- 2	Kurang Sekali	1	3	30
Jumlah			10	100%

#### 4. Tes Loncat Tegak

data hasil tes loncat tegak dari 10 siswi yang masuk pada kategori baik dan baik sekali tidak ada, nilai 3 berjumlah 2 siswi dengan persentase 20%, nilai 2 berjumlah 5 siswi dengan persentase 50%, dan nilai 1 berjumlah 3 siswi dengan persentase 30%. Dapat dilihat lebih jelasnya pada tabel 4.4 dibawah ini:

Tabel 4.4 Hasil Tes Loncat Tegak

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
50 Keatas	Baik Sekali	5	0	0
39 - 49	Baik	4	0	0
31 - 38	Sedang	3	2	20
23 - 30	Kurang	2	5	50
22 Kebawah	Kurang Sekali	1	3	30
Jumlah			10	100%

### 5. Tes Lari 1000 Meter

data hasil tes baring duduk dari 10 siswi yang masuk pada kategori baik sekali, baik dan sedang tidak ada, yang mendapat nilai 2 berjumlah 1 siswi dengan persentase 10%, dan 9 siswi lainnya mendapat nilai 1 dengan persentase sebesar 90%. Dapat dilihat lebih jelasnya pada tabel 4.5 dibawah ini:

Tabel 4.5 Hasil Tes lari 1000 meter

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sd – 3'52"	Baik Sekali	5	0	0
3'53" – 4'56"	Baik	4	0	0
4'57" – 5'58"	Sedang	3	0	0
5'59" – 7'23"	Kurang	2	1	10
7'24" dst	Kurang Sekali	1	9	90
Jumlah			10	100%

Dari analisis data diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab Bengkalis berjumlah 10 siswi dari hasil tes kategori baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, dengan kategori baik 18-21 dengan persentase 0%, dengan kategori sedang 14-17 dengan persentase 0%, namun dari kategori kurang 10-13 ditemukan 2 orang siswi dari 10 siswi yang diteliti dengan persentase 20% , sedangkan dengan kategori kurang sekali 5-9 ada 8 orang siswi dari 10 siswi yang diteliti dengan persentase 80%. Untuk lebih jelas dapat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 1 Bukit Batu Kab Bengkalis

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
22 – 25	Baik Sekali	5	0	0
18 – 21	Baik	4	0	0
14 – 17	Sedang	3	0	0
10 – 13	Kurang	2	2	20
5 - 9	Kurang Sekali	1	8	80
Jumlah			10	100%

## Pembahasan

Kebugaran jasmani secara umum merupakan kondisi atau keadaan yang menggambarkan fisik seseorang yang telah melakukan aktifitas fisik melebihi aktifitas yang biasa ia lakukan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, hal ini menyangkut dengan kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan yang disebabkan oleh kegiatan tertentu, sehingga seseorang masih dapat menikmati masa luangnya.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar untuk dapat menyelesaikan aktifitas secara bergairah, efektif dan efisien, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Oleh karena itu, dengan tingginya tingkat kebugaran jasmani seseorang maka ia mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Permainan bola basket merupakan suatu cabang olahraga permainan yang memiliki karakter permainan cepat, tepat, dan mencapai tujuan yang diharapkan yaitu mencetak point dan memenangkan suatu pertandingan. Oleh karena itu, tubuh sangatlah membutuhkan suatu kebugaran jasmani untuk dapat bermain secara efektif dan efisien. Rizhardi (2017: 119) menyatakan bahwa kecepatan pada cabang olahraga bola basket, dimana setiap pemain dituntut untuk menguasai beberapa gerakan dasar terutama dribbling bola yang tentunya membutuhkan kemampuan yang baik yang disertai dengan

kecepatan yang baik pula, sehingga pemain dapat menguasai bola sepenuhnya tanpa mendapat gangguan yang berarti dari pihak lawan.

Dengan demikian semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin baik pula kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan terhadap siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab Bengkalis.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari bab sebelumnya, maka kesimpulan yang diperoleh yaitu hasil tes kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab Bengkalis adalah tergolong kurang sekali

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya atlet saja yang boleh memilikinya, tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan dalam berkegiatan sehari-hari baik dalam aktivitas gerak maupun aktivitas olahraga. Apabila seseorang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah maka akan sulit menjalankan aktivitas gerak sehari-hari dan juga dalam aktivitas olahraga karena gampang merasa kelelahan.

Kesegaran jasmani adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan bagi para atlet dalam meraih prestasi. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang bagus, atlet dapat bertanding dengan maksimal dan bisa meraih prestasi. Seorang siswa/I di sekolah hendaknya juga memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, supaya dalam mengikuti kegiatan pembelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler tidak gampang merasa kelelahan dan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lancar dan baik.

Pada hasil analisa data penelitian ini, bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis berkategori kurang Sekali dengan interval 5-9 dengan presentasi 80%. Dengan hasil yang diperoleh diatas bisa disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bolabasko putri agar disusun atau ditingkatkan kembali program latihan, meningkatkan daya tahan tubuh serta perbanyak melakukan latihan diluar ekstrakurikuler agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., & Sepriadi. (2013). *Manajemen kebugaran*. Padang: SUKABINA Press
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>.
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2020). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di smp negeri 9 pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.70-78>
- Damanik, S. A. (2014). Ekstrakurikuler Pramuka Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahraaan*, 13(02), 16–21.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran jasmani indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Fibrianto, A. S. (2017). Pembentuk Karakter, Moral Dan Sikap Nasionalisme. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 2(2), 75–93.
- Husna, H., Syai, Ahmad., & Hartati, T. (2017). Kegiatan Ekstrakurikuler Didong Di SMAN 1 Permata Bener Meriah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari, Dan Musik*, 2(3), 225.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Muspita., Kamarudin., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Jilid 1: Pendekatan Praktis Teori dan Praktik*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172.
- Sriwahyuningsih. (2017). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Karakter Peserta Didik Di Mi Laikang Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 40–47.
- Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugito. (2013). Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribble dalam Permainan Bola Basket pada Mahasiswa Tingkat II Prodi PENJASKESREK FKIP UNP Kediri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(23).
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.

- Utomo, M., & Kartiko, D. C. (2015). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Kelas SMA Negeri 1 Soko). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 434–442.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Wijayanti, R. Y., & Sumekar, K. (2009). Pengaruh Bauran Pemasaran Jasa Terhadap Loyalitas Anggota Pada KJKS BMT Bina Ummat Sejahtera Lasem Cabang Kudus. *Analisis Manajemen*, 3, 131–134.
- Wiratna, S. (2014). *Metedeologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai - Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA Kopri Banjarmasin. *Remaja Rosdakarya : Bandung*, 6(11), 965.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Zulrafli, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)