

## **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 3 PASURUAN YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER BOLABASKET**

**Andryan Firdaus Ramadhan**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
andryan.17060484007@mhs.unesa.ac.id

**Anna Noordia**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
annanoordia@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi yang tersisa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Pasuruan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Kebugaran jasmani diuji melalui serangkaian tes yaitu tes lari cepat 60 meter, tes loncat tegak, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik dan tes lari 1200 meter. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa 2 siswa (13,33%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 3 siswa (20%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 4 siswa (26,67%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 4 siswa (26,67%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan 2 orang (13,33%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

**Kata kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Bola Basket

### **Abstract**

*Physical fitness is the body's ability to carry out daily activities without feeling significant fatigue and still have energy reserves remaining. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students in the basketball extracurricular at SMAN 3 Pasuruan. This research is quantitative descriptive. The sampling method was carried out by purposive sampling. Physical fitness was tested through a series of tests, namely the 60-meter sprint test, the upright jump test, the 60-second hanging-up test, the 60-second lying-down test and the 1200-meter running test. The results of the study stated that 2 students (13.33%) had the level of physical fitness is very good, 3 students (20%) have a good level of physical fitness, 4 students (26.67%) have a moderate level of physical fitness, 4 students (26.67%) have a low level of physical fitness and 2 people (13.33%) had a very low level of physical fitness.*

**Keywords:** Physical Fitness Level, Basketball Extracurricular

UNESA

## **PENDAHULUAN**

Siswa menengah atas adalah salah satu dari tingkatan bagi siswa untuk melakukan suatu kegiatan dan aktivitas belajar. Siswa dianjurkan untuk mengikuti kegiatan diluar jam sekolah / diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler dengan tujuan untuk mengembangkan potensi diluar bidang akademik. Menurut Wibowo (2015: 2) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam belajar guna untuk memperluas wawasan dan kemampuan dalam berbagai hal. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga bertujuan untuk menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan pada saat kegiatan belajar. Keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan latihan latihan khusus sesuai dengan ekstrakurikuler yang diminati.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang dapat melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berarti (Kurniatno 2015). Kebugaran jasmani menurut Suhartoyo (2019) merupakan suatu faktor penting bagi manusia untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Oleh karena itu aktivitas kebugaran jasmani tidak memandang usia baik itu balita, remaja dan yang sudah berumur. Umur, jenis kelamin dan latihan merupakan faktor dari kebugaran jasmani, kebugaran jasmani diperoleh tidak hanya dengan latihan fisik saja yang dilakukan melainkan dengan menjaga pola makan yang teratur dan beristirahat yang cukup. Hal tersebut dijelaskan oleh Sunardi (2013) memperoleh tubuh yang sehat dibutuhkan kombinasi antara pola makan yang baik, latihan fisik yang benar dan teratur serta istirahat yang cukup.

Dalam sebuah permainan bola basket sangatlah diperlukan kebugaran jasmani setiap individu karena olahraga basket memiliki tempo yang sangat tinggi dan bersifat aktif, Thomas (2016) menjelaskan bahwa setiap individu membutuhkan stamina yang dan sebuah mental yang bagus disertai dengan keterampilan gerak, ketangkasan kaki dan tangan yang harus selalu dikembangkan. Olahraga bolabasket termasuk olahraga an aerobik karena olahraga bolabasket adalah olahraga dalam jangka waktu yang panjang sehingga memerlukan kebugaran jasmani yang cukup. Olahraga bola basket bukan hanya sebuah permainan tim, tetapi setiap siswa dituntut untuk menjadi pemain yang bagus atau profesional yang tidak mementingkan dirinya sendiri. Hubungan kebugaran jasmani dengan ekstrakurikuler bola basket yaitu sebagai pemain bola basket yang handal teknik tidak guna

dalam sebuah permainan bola basket ketika tidak diimbangi dengan kebugaran jasmani yang baik. Dengan pemain yang mengetahui tingkat kebugaran yang dimiliki mereka memiliki kesiapan pada saat bertanding dan meningkatkan performa bermain dan menciptakan sebuah penampilan terbaik dalam bertanding hingga mencapai sebuah kemenangan, selain itu siswa yang bermain tidak merasakan kelelahan yang berlebihan ketika peluit berbunyi menandakan sebuah skor yang sama atau disebut dengan over time hingga mencapai sebuah kemenangan.

Mengingat tentang tingkat kebugaran jasmani tim bola basket SMAN 3 Pasuruan tidak pernah dilakukan penelitian tingkat kebugaran jasmani atau TKJI sehingga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket hanya mengetahui tentang gerak dan teknik basket, hal tersebut didapatkan dari hasil observasi menurut guru, peneliti dan siswa yang mengikuti ekstra bolabasket, bukan hanya ekstrakurikuler bola basket saja yang belum diadakan tes kebugaran jasmani melainkan seluruh ekstrakurikuler olahraga di SMAN 3 Pasuruan. Pada saat bertanding sering mengalami sebuah kekalahan yang beruntun karena siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket hanya mengandalkan teknik bermain dilapangan sehingga mereka semua merasakan kelelahan yang berlebih, maka dari itu tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani tim bola basket SMAN 3 Pasuruan. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah motivasi lebih kepada atlet, pelatih bola basket dan juga membantu meningkatkan pola intensitas latihan yang selama ini dilakukan.

## **METODE**

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Winarno (2015) tujuan dari penelitian deskriptif yaitu untuk mengetahui aktivitas atau peristiwa dalam suatu lingkup yang terjadi pada saat itu juga secara tepat atau akurat peneliti hanya mengumpulkan dan menganalisis data sesuai dengan fakta yang telah terjadi di suatu tempat tanpa memberikan suatu perlakuan. Populasi penelitian yaitu seluruh pemain bola basket yang berjumlah 10 putra dan 10 putri yang telah terdaftar menjadi anggota ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Pasuruan. tempat dilakukan penelitian di SMAN 3 Kota Pasuruan. pengambilan sample menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria siswa

mengikuti ekstrakurikuler basket, usia 17 tahun, sehat jasmani dan tidak mengalami cedera. Metode pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari tes baring duduk (*sit up*), loncat tegak, tes gantung angkat tubuh, tes lari 1200 meter dan tes lari 60 meter. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif presentase, data dalam penelitian ini akan disajikan dalam bentuk diagram dan tabel. Berikut data tabel nilai TKJI untuk putra dan putri usia 16-19 tahun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

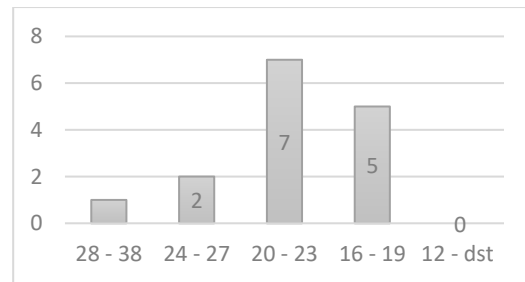
### Hasil

Hasil dalam penelitian ini termasuk bagian suatu kajian lapangan mengenai kebugaran jasmani olahraga dalam masa pandemi 2021/2022 SMAN 3 Pasuruan. Kebugaran jasmani tidak memandang usia, bahwa tingkat jasmani tubuh pasti dibutuhkan baik dari usia dini hingga usia lanjut. Jika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat mengakibatkan kinerja dalam melakukan suatu aktifitas menjadi lebih berkurang. Bersamaan dengan pendapat (Muhammadiyah, 2011), kebugaran jasmani tentu terhubung oleh bermacam aktifitas manusia saat melakukan suatu kegiatan dan pergerakan. Faktor dari kebugaran jasmani menurut Perry (2011) yaitu umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, istirahat, asupan gizi dan faktor berat badan.

Hasil tes baring duduk 60 detik (*sit up*) pada siswa SMAN 3 Pasuruan. Tes baring duduk bertujuan untuk melatih otot perut dengan tujuan untuk memperkuat lompatan pada melakukan *shooting*, *jump* dan *dunk*. Dengan jumlah responden 15 siswa maka hasil yang diperoleh dari tes tersebut yaitu hasil penilai tertinggi 38 kali dan paling rendah 17 kali. Perolehan dari tes baring duduk (*sit up*) selama 60 detik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tes baring duduk (*sit up*) selama 60 detik Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai  | Hasil tes | Responden | Presentasi (%) |
|--------|-----------|-----------|----------------|
| 5      | 28 – 38   | 1         | 6,66%          |
| 4      | 24 – 27   | 2         | 13,33%         |
| 3      | 20 – 23   | 7         | 46,67%         |
| 2      | 16 – 19   | 5         | 33,33%         |
| 1      | 12 - 15   | 0         | 0              |
| Jumlah |           | 15        | 100%           |



Gambar 1. Tes baring duduk (*sit up*) selama 60 detik Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

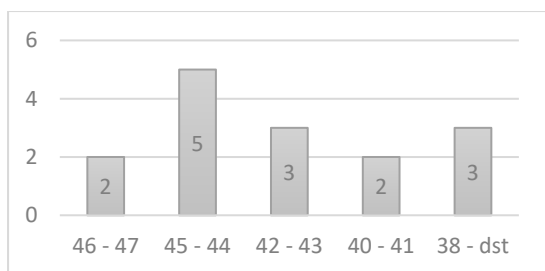
Hasil tes baring duduk (*sit up*) selama 60 detik pada siswa SMAN 3 Pasuruan dengan jumlah responden 15 siswa yaitu kategori 28 – 38 sebanyak 1 siswa (6,66%), kategori 24 – 27 sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 20 – 23 sebanyak 7 siswa (46,67%), kategori 16 – 19 sejumlah 5 siswa (33,33%).

Hasil tes loncat tegak (*vertical jump*) siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022. Tes loncat tegak (*vertical jump*) untuk mengukur seberapa tinggi lompatan yang dihasilkan, loncat tegak itu sendiri adalah aktifitas fisik dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan kedua kaki. Alat yang dipergunakan untuk melakukan tes loncat tegak yaitu papan Panjang 150 cm dan lebar 30 cm pada masing – masing papan diberi jarak sebesar 1 cm yang ditempel pada dinding menggunakan skala 0 (nol) dan lantai 150 cm. Setelah selesai maka perolehan nilai dan selisih antara pencapaian tertinggi saat pertama melakukan pengukuran.

Hasil tes loncat tegak pada siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah responden 15 orang maka hasil yang diperoleh dengan hasil paling tinggi tes loncat tegak yaitu 47 cm dan terendah 38 cm, hasil analisis tes loncat tegak dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tes loncat tegak Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai  | Hasil tes | Responden | Presentasi (%) |
|--------|-----------|-----------|----------------|
| 5      | 46 – 47   | 2         | 13,33%         |
| 4      | 45 – 44   | 5         | 33,33%         |
| 3      | 42 – 43   | 3         | 20%            |
| 2      | 40 – 41   | 2         | 13,33%         |
| 1      | 38 - 39   | 3         | 20%            |
| Jumlah |           | 15        | 100%           |



Gambar 2. Tes loncat tegak Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

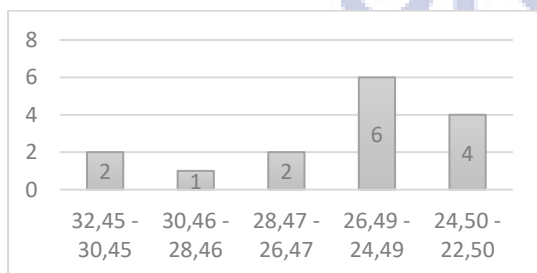
Hasil tes loncat tegak pada siswa SMAN 3 Pasuruan dengan kategori 46-47 sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 45-44 sebanyak 5 siswa (33,33%), kategori 42 – 43 sebanyak 3 siswa (20%), kategori 40 – 41 sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 38 – 39 sebanyak 3 siswa (20%).

Hasil dari tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022. Tes gantung siku tekuk bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, sehingga pada saat melakukan sebuah *shooting on point* ke ring dan *under basket* secara sempurna. Alat yang digunakan yaitu palang tunggal yang disesuaikan dengan postur tinggi badan siswa, pipa pegangan dari besi, kapur, *stopwatch* dan formulir.

Hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah responden 15 siswa maka diperoleh hasil yang tertinggi 32,45 detik dan terendah 22,40 detik. Hasil tes angkat tubuh dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tes gantung angkat tubuh 60 detik Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai  | Hasil tes           | Respon<br>den | Presentasi<br>(%) |
|--------|---------------------|---------------|-------------------|
| 5      | 32,45 – 30,45 detik | 2             | 13,33%            |
| 4      | 30,46 – 28,46 detik | 1             | 6,66%             |
| 3      | 28,47 – 26,47 detik | 2             | 13,33%            |
| 2      | 26,49 – 24,49 detik | 6             | 40%               |
| 1      | 24,50 – 22,50 detik | 4             | 26,67%            |
| Jumlah |                     | 15            | 100%              |



Gambar 3. Tes gantung angkat tubuh 60 detik Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

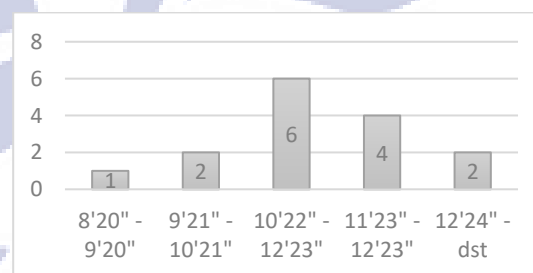
Hasil tes gantung angkat tubuh yang dilakukan siswa yaitu 32,45-30,45 detik sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 30,46-28,46 detik sebanyak 1 siswa (6,66%), kategori 28,47-26,47 detik sebanyak 2 siswa (13,33%), 26,49-24,49 detik sebanyak 6 siswa (40%) dan 24,50-22,50 detik sebanyak 4 siswa (26,67%).

Hasil tes lari 1200 m SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022. Tes lari 1200 m, dengan tujuan dilakukan tes lari yaitu untuk mengatur pernapasan, kekuatan daya tahan jantung dan peredaran darah, guna di dalam bola basket tidak merasakan kelelahan yang berlebih ketika memulai suatu pertandingan atau kompetisi yang sedang berlangsung. Alat yang digunakan untuk melakukan tes yaitu Peluit, formulir dan *stopwatch*.

Hasil tes lari 1200 m dengan jumlah responden 15 siswa maka diperoleh hasil nilai tertinggi yaitu 9'20" dan nilai paling rendah yaitu 13'24". Hasil tes lari 1200 m dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Tes lari 1200 m Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai  | Hasil tes       | Responden | Presentase<br>(%) |
|--------|-----------------|-----------|-------------------|
| 5      | 8'20" – 9'20"   | 1         | 6,67%             |
| 4      | 9'21" – 10'21"  | 2         | 13,33%            |
| 3      | 10'22" – 11'22" | 6         | 40%               |
| 2      | 11'23" – 12'23" | 4         | 26,67%            |
| 1      | 12'24" – 13'24" | 2         | 13,33%            |
| Jumlah |                 | 15        | 100%              |



Gambar 4. Tes lari 1200 m Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

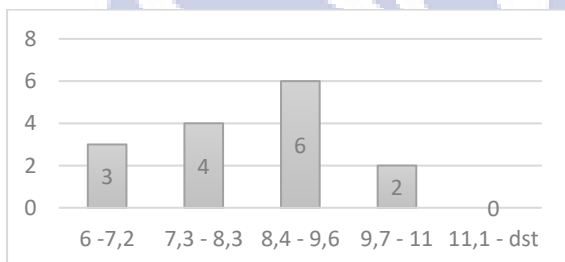
Hasil tes lari 1200 m yang dilakukan oleh siswa SMAN 3 Pasuruan kategori 8'20" – 9'20" sebanyak 1 siswa (6,66%), kategori 9'21" – 10'21" sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 10'22" – 11'22" sebanyak 6 siswa (40%), kategori 11'23" – 12'23" sebanyak 4 siswa (26,67%), kategori 12'24" – 13'24" sebanyak 2 siswa (13,33%).

Hasil dari tes lari 60 meter pada siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022 bertujuan untuk mengukur kecepatan lari dari setiap

siswa. Adapun alat yang dipergunakan tes lari 60 meter yaitu stopwatch, peluit, kapur, kun (kerucut) dan formulir. Hasil analisis dari tes lari 60meter dengan jumlah responden sebanyak 15 orang, mendapatkan perolehan skor tercepat 6,90 detik sedangkan skor terendah 9,2 detik. Menurut (Elzandri dan Dewi, 2018), tingkat kebugaran jasmani perseorangan bisa dipantau melalui kesanggupan saat melaksanakan aktifitas apapun tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Pada siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022 dapat dilihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Tes lari 60 meter Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai  | Hasil tes         | Responden | Persentase (%) |
|--------|-------------------|-----------|----------------|
| 5      | 6 – 7,2 detik     | 3         | 20%            |
| 4      | 7,3 – 8,3 detik   | 4         | 26,67%         |
| 3      | 8,4 – 9,6 detik   | 6         | 40%            |
| 2      | 9,7 – 11 detik    | 2         | 13,33%         |
| 1      | 11,1 – 12,2 detik | 0         | 0              |
| Jumlah |                   | 15        | 100%           |



Gmbar 5. Tes lari 60 meter Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Pasuruan

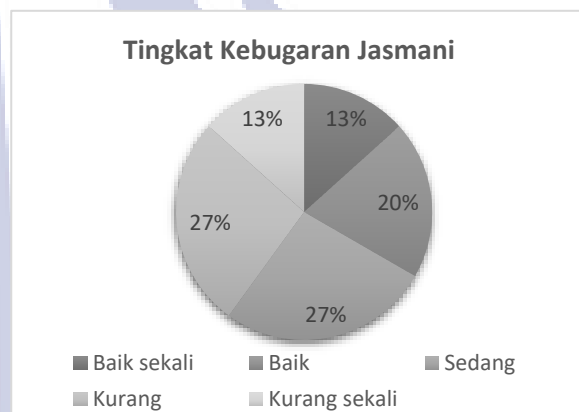
Hasil tes lari 60 meter yang dilaksanakan siswa yaitu kategori 6 – 7,2 detik sebanyak 3 siswa (20%), kategori 7,3 – 8,3 detik sejumlah 4 siswa (26,67%), kategori 8,4 – 9,6 detik sebanyak 6 siswa (40%) dan kategori 9,7 – 11 detik sebanyak 2 siswa (13,33%)

Data hasil tes kebugaran jasmani SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022. Maka diperoleh hasil dari melakukan tes kebugaran jasmani dengan klasifikasi nilai baik sekali yaitu sebanyak 1 orang (6,67%), kategori nilai baik sebanyak 4 orang (26,67%), kategori kurang sebanyak 5 orang (33,33%), kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (6,66%). Maka kesimpulan yang dapat diambil dari tingkat kebugaran jasmani SMAN 3 Pasuruan merupakan dalam kategori sedang, dapat dilihat pada tabel 6 dan gambar 1.

Tabel 6. Klasifikasi hasil tes kebugaran jasmani SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021 – 2022

| Klasifikasi   | Skor  | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-------|-----------|----------------|
| Baik sekali   | 22-25 | 2         | 13,33%         |
| Baik          | 18-21 | 3         | 20%            |
| Sedang        | 14-17 | 4         | 26,67%         |
| Kurang        | 13-10 | 4         | 26,67%         |
| Kurang sekali | 5-9   | 2         | 13,33%         |
| jumlah        |       | 15        | 100 %          |

Gambar 6. Diagram Lingkaran hasil tingkat kebugaran jasmani Ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 3 Pasuruan



Pada saat berusia 16–19 tahun tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan beberapa tes, hasil tes yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data kebugaran jasmani diperoleh nilai pada tes lari dengan kategori baik, pada tes baring duduk (*sit up*) dengan kategori sedang, pada tes loncat tegak dengan kategori baik, pada tes gantung angkat tubuh dengan kategori kurang, pada hasil tes lari 1200 m dengan kategori sedang dan pada tes lari 60 m dengan kategori kurang sehingga pada tes kebugaran jasmani pada siswa SMAN 3 Pasuruan yang mengikuti tes kebugaran jasmani dikategorikan dengan hasil yang baik, meskipun masih terdapat kebugaran jasmani yang kurang sekali perlunya dilakukan perbaikan agar kebugaran jasmani bisa meningkat.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan setiap manusia untuk menjalankan aktifitas tanpa rasa lelah berlebih secara efektif dan efisien, yang berarti setelah seseorang menjalankan suatu aktivitas tetapi orang tersebut tetap melakukan aktivitas berikutnya tanpa adanya istirahat. Tingkat kebugaran jasmani dengan keadaan yang baik maka berguna untuk menunjang aktivitas yang lebih baik,

meskipun kondisi iklim yang selalu berubah – ubah namun jika kondisi kebugaran jasmani terlihat lebih baik maka segala aktifitas dapat berjalan dengan baik dan lancar, maka dapat disimpulkan seseorang akan produktif dalam beraktivitas ketika mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Pasuruan yang mengikuti ekstrakurikuler mendominasi dengan skor kurang. Sadoso (2018) menyatakan bahwa ada tiga macam untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik antara lain yaitu lamanya sebuah latihan, takaran latihan dan intensitas latihan yang dilakukan. Karena adanya covid 19 latihan bola basket ditiadakan sehingga tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler basket menurun. Maka dari itu kebugaran jasmani siswa SMAN 3 menurun dan banyak yang kurang karena tidak ada yang melakukan latihan kebugaran jasmani. Menurut watulingas (2014) menyebutkan bahwa kegiatan kebugaran jasmani tidak hanya dapat dilakukan diluar ruangan saja tetapi juga dapat dilakukan di dalam ruangan.

Dilihat dari hasil penelitian tersebut sepatutnya diadakan acuan bimbingan dan pembinaan guru kepada murid guna selalu mempertahankan atau bahkan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani setiap individu, jika dibutuhkan guru menerapkan praktek dan teori kepada siswa guna membantu meningkatkan kebugaran jasmani terutama apabila siswa tersebut merupakan atlet kabupaten atau provinsi.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Hasil dari penelitian TKJI yang telah dilakukan oleh peneliti, maka kesimpulan yang diberikan oleh peneliti bahwa tingkat kebugaran siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022 dapat dikategorikan skor kurang sebanyak 4 siswa 28.67%, dan kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa 13.33%

### Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan selanjutnya:

1. Saran untuk guru pembina diberikan wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh.
2. Saran untuk pelatih basket apabila ingin meningkatkan atau mempertahankan tingkat

kebugaran jasmani untuk atletnya yaitu diberikan draft latihan fisik dan menjaga pola makan dan tidur yang sehat. Hal tersebut diharapkan memperoleh hasil yang baik dan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Faruq. (2014). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. YOGYAKARTA.
- Fauziono. (2013). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Sma Negeri 3 Cimahi. *Universitas pendidikan indonesia*.
- Mokrova, T. I. (2019). Modern types of fitness practices in academic physical education (kango -jump fitness). *Teoriya I Praktika Fizicheskoy Kultury*, 104.
- Nugraha, M. F. (2017). Profil Daya Tahan Aerobik Posisi Guard, Forward dan Center Atlet Bola Basket Kabupaten Indramayu. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Prabowo, M. H. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA 1 Bantul. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Prasetyo. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 198–207.
- Sunardi. (2013). Sehat tanpa Repot: Panduan untuk Memilih Makanan dan Minuman dengan Tepat untuk Hidup Sehat. *Yogyakarta*, Rapha Publishing.
- Thomas, F. (2016). The Relation of Knowledge Development to Children's Basketball Performance. *Journal of Sport Psychology*, 15–32.
- Winarno. (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. *Universitas Negeri Malang*.
- winarno. (n.d.). *Tingkat Kesegaran Jasmani pada pelajar SLTA dan faktor faktor yang mempengaruhinya*. 2015.
- Zhu. (2017). Prevalence of Physical Fitness in Chinese School-Age Children: Findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China-The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*, 1-9.