

IDENTIFIKASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA KLUB BASKET BROTHERS DI MASA PANDEMI

Imam Ghozali*, Abdul Rachman Syam Tuasikal

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya
imam.17060464072@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Abstrak ini menyajikan hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani anggota Klub Basket Brothers selama masa pandemi. Penelitian dilakukan untuk mengevaluasi dampak pandemi COVID-19 terhadap kebugaran fisik mereka. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula kinerja fisiknya. Hal ini harus dilakukan secara rutin melalui berbagai latihan dan aktivitas olahraga. Terlebih saat situasi pandemi yang menyebabkan aktivitas berkurang. Padahal, aktivitas olahraga seperti basket bisa menjadi salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh tetap tinggi dan menjaga kebugaran jasmani. Olahraga bola basket melibatkan ketangkasan, lari, daya tahan, dan unsur-unsur lain yang diperlukan untuk kebugaran jasmani yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota klub basket Brothers. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif. Temuan menunjukkan variasi dalam kondisi kebugaran anggota klub, dengan implikasi penting untuk pengembangan strategi pemeliharaan kebugaran individu di tengah situasi pandemi yang berkepanjangan. Subjek penelitian ini adalah anggota yang aktif mengikuti kegiatan klub basket Brothers. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah Tes Cooper (lari 12 menit). Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat kurang dari 6 orang sebesar 37,5% dan kurang dari 10 orang mencapai 62,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada masa pandemi ini kebugaran jasmani para anggota klub basket Brothers masih tergolong kurang.

Kata Kunci: tingkat kebugaran jasmani; pandemi; basket

Abstract

This abstract presents the results of research on the physical fitness level of members of the Brothers Basketball Club during the pandemic. Research was conducted to evaluate the impact of the COVID-19 pandemic on their physical fitness. Physical fitness is the body's ability to carry out physical activities without experiencing excessive fatigue. The higher a person's physical fitness, the better their physical performance. This must be done regularly through various exercises and sports activities. Especially during a pandemic situation which causes reduced activity. In fact, sports activities such as basketball can be a way to keep your body's endurance high and maintain physical fitness. The sport of basketball involves agility, running, endurance, and other elements necessary for good physical fitness. The aim of this research was to determine the level of physical fitness of members of the Brothers basketball club. This research method uses descriptive quantitative research. The findings show variations in the fitness conditions of club members, with important implications for the development of individual fitness maintenance strategies amidst a prolonged pandemic situation. The subjects of this research are members who actively participate in Brothers basketball club activities. The instrument used for data collection was the Cooper Test (12 minute run). The results of this study found that there were less than 6 people at 37.5% and less than 10 people at 62.5%. These results show that during this pandemic the physical fitness of the members of the Brothers basketball club was still relatively poor.

Keywords: physical fitness level; pandemic; basketball

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang tanpa menimbulkan rasa kelelahan.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan jasmani yang berkaitan dengan kesanggupan dan kesanggupan untuk berfungsi secara optimal dan efisien dalam bekerja. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kehidupan manusia, sehingga kebugaran jasmani sebenarnya merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia (Khomsin, 2010: 01).

Menurut Sudarno SP (1992:09), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan sukses dan efisien tanpa merasa sangat lelah, dan tubuh masih mempunyai energi yang tersimpan di dalamnya untuk mengatasi keadaan darurat yang tiba-tiba atau menikmati waktu luang dalam rekreasi aktif. Secara umum kebugaran jasmani mengacu pada kebugaran jasmani, kemampuan melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa merasa lelah yang tidak semestinya, sehingga seseorang dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitarnya. (Raharjo, 2015: 142). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas tertentu sesuai dengan tugas fisik tersebut, maka keadaan fisik seseorang juga harus diperhatikan agar kebugaran tubuh selalu terjaga. Djoko Pekik Irianto, (2004: 2). Seseorang dapat dikatakan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik apabila orang tersebut mempunyai tingkat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu.

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan tugas-tugas yang memerlukan otot dan mampu melakukan tugas-tugas lain tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu, setiap orang wajib menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. (Ahmad, 2016:14). Seseorang yang sehat jasmani dan bugar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan maksimal. Kondisi fisik seseorang dapat berpengaruh positif terhadap kinerja seseorang, yang juga positif mendukung produktivitas kerja atau belajar.

Kebugaran jasmani dapat membantu seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih baik dan siap dengan hasil yang optimal serta semangat tinggi. Menurut (Santoso Giriwijoyo:2005), olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Oleh karena itu, setiap orang hendaknya berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancar aktivitasnya.

Soraya et al., (2019: 249) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan

kesanggupan kerja individu, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi fisik yang dibutuhkan setiap orang untuk bergerak dan bekerja tidaklah sama tergantung dari gerakan atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani dapat berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas sehari-hari seseorang dan dapat menimbulkan semangat dalam belajar

Menurut Mikdar (2006:45), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Oleh karena itu, setiap manusia harus berolahraga karena kebugaran jasmani sangat penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Faktor genetik, jenis kelamin, umur, struktur tubuh, aktivitas fisik, dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk latihan semuanya memengaruhi tingkat kebugaran seseorang (Mahfud et al., 2020). Karena faktor-faktor tersebut memengaruhi tingkat kebugaran seseorang, maka tingkat kebugaran digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat kesehatannya.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk meningkatkan imunitas tubuh terlebih khususnya pada saat pandemi COVID-19 saat ini. Penyakit yang ditimbulkan oleh Novel Coronavirus 2019 (COVID-19) adalah penyakit radang virus yang utamanya menyerang saluran pernafasan manusia, dikarenakan oleh SARS-CoV-2 (Prakoeswa, 2020).

Covid-19 pertama kali muncul di Wuhan, China, namun penyakit virus corona ini merupakan jenis virus baru yang muncul pada akhir tahun 2019. Virus corona menyebar dengan cepat keseluruh dunia dan menjadi pandemi global, salah satunya di negara kita. Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami wabah covid-19 dengan angka kematian yang tergolong tinggi akibat virus corona dan angka kematian covid di Indonesia adalah yang tertinggi di Asia Tenggara.

Sejak adanya pandemi COVID-19, berbagai negara mencoba melakukan pencegahan dengan cara membatasi aktivitas sosial dan menghindari kerumunan. Infeksi dapat meluas melalui percikan (droplet) dari saluran pernapasan yang sering dihasilkan saat batuk, bersin, atau pada saat berbicara. Dengan adanya pandemi ini, pemerintah mengimbau untuk selalu mengikuti protokol kesehatan 3M, yaitu menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan secara teratur. Menurut WHO, untuk menghentikan penyebaran pandemi COVID-19 diperlukan perlindungan dasar yang terdiri dari rutin mencuci tangan dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak dengan orang yang mengalami gejala batuk atau bersin, dan memakai masker. Pemerintah juga mengimbau masyarakat untuk mengurangi segala aktivitas guna mengurangi risiko

penyebaran virus COVID-19, termasuk aktivitas fisik olahraga dan basket.

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah untuk mendapatkan nilai dengan cara memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal yang sama. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:1), permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar, menggiring, dan menembak. Seperti yang dikemukakan oleh Muhajir, bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, jenis permainan ini bertujuan untuk mencari angka/nilai sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai (Muhajir, 2006:11). Bola basket memerlukan pemainnya untuk mampu bergerak secara efektif dan efisien, gerakan ini juga harus didukung dengan penguasaan teknik dasar bermain bola basket yang baik.

Keterampilan teknik dasar bola basket adalah keterampilan yang berguna dalam permainan bola basket dan dapat menunjukkan tingkat kinerja dan keberhasilan dalam mencapai tujuan secara efektif dan efisien dalam permainan bola basket. Bola dapat dibelikan dengan passing (operan) dengan tangan atau melndribblenya (banting, pushing, atau tapping) beberapa kali pada lantai tanpa menangkapnya dengan dua tangan seimbang (Wissell, 2002:2). Teknik dasar meliputi gerakan kaki, menelbaki, operan, dan menangkap, dribble, rebound, bergelarakan dengan bola, bergelarakan tanpa bola, dan berlarian.

Berikut adalah klub Basket Brothers yang berasal dari Kabupaten Probolinggo, berlokasi di Kota Kraksaan. Klub Basket ini telah banyak mendapatkan prestasi baik di tingkat kabupaten maupun di kota Probolinggo. Klub Brothers ini melakukan latihan 4 kali seminggu yang dilakukan pada hari Selasa, Kamis, Jumat, dan Sabtu dengan estimasi waktu 2 jam mulai pukul 3 sore hingga 5 sore setiap latihan. Pada kondisi pandemi saat ini untuk mengurangi kontak tiap anggota maka kegiatan hanya dilakukan 1x selminggu. Pelngukuran kelbugaran ini menggunakan tes Cooper (lari 12 menit) dengan waktu 12 menit dan jarak tempuh sejauh mungkin. Tes ini salah satu tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang (Suharjana, 2013). Model tes Cooper memiliki efektivitas lebih baik pada pengukuran VO₂Max (Bramasko & Kafrawi, 2016). Menurut Suharsimi

Arikunto (2006: 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti.

Tes Cooper adalah tes kebugaran lari 12 menit yang dibuat pada tahun 1968. Tes ini terdiri dari tes daya tahan untuk mengukur performa fisik seorang atlet. Sampai sekarang, tes Cooper dilakukan sebagai tes lapangan untuk menentukan kebugaran aerobik atau kemampuan tubuh menggunakan oksigen saat berlari. Lari 12 menit dibuat oleh Dr. Ken Cooper di tahun 1968 sebagai alat untuk mengukur kesehatan jasmani di militer Amerika Serikat. Pengumpulan data dari tes Cooper ini adalah berupa jumlah jarak yang dapat ditempuh dalam waktu 12 menit melakukan lari.

Tes lari 12 menit itu adalah seseorang yang berlari dalam jarak selama maksimal 12 menit. Semakin jauh jarak yang ditempuh dalam waktu 12 menit, maka daya tahan seseorang itu semakin baik, dan semakin pendek jarak yang ditempuh menunjukkan daya tahan orang itu kurang. Tes ini relatif mudah dilakukan karena memerlukan peralatan yang sederhana.

Keluaran jasmani dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan karena olahraga ini berbentuk aktif, dinamis dan memiliki tempo yang tinggi (French & Thomas, 2016; Puentel et al., 2017; Stöckell & Vatel, 2014). Maka dari itu model pelukuran ini sangat cocok digunakan untuk olahraga yang memerlukan daya tahan yang tinggi dan intelektualitas yang tinggi selama permainan bola basket.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti tingkat kesehatan jasmani anggota klub basket pada masa pandemi untuk mengetahui apakah anggota klub basket tersebut tetap menjaga kesehatan jasmaniannya pada masa pandemi ini.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian non-experimental dengan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yang menggambarkan geliat, fenomena atau peristiwa tertentu dengan tidak manipulasi terhadap variabel penelitian (Maksum, 2018).

Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang berusaha memperlihatkan hasil dari suatu pengumpulan data kuantitatif atau statistik, seperti survei, dengan apa adanya, tanpa dihitung atau dilihat hubungannya dengan perlakuan atau variabel lainnya.

Pengumpulan data ini dilakukan secara daring individu di rumah masing-masing dengan menggunakan aplikasi Nikel Run Club. Dan hasil dari pengumpulan data akan di-screenshot dan dikirimkan melalui grup WhatsApp agar memudahkan pelajar.

Populasi penelitian ini adalah anggota klub bola basket Brothers yang berjumlah 16 orang anggota. Data dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani anggota klub basket Brothers. Pengambilan data dilaksanakan dengan menggunakan instrumen telas cooper (lari 12 menit) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anggota. Pada tabel dibawah ini ada Norma yang digunakan untuk lari 12 menit (telas cooper).

Tabel 1. Instrumen Cooper Test

Kategori	17-20 Tahun	20-29 Tahun
Baik Sekali	3000+ m	2800+ m
Baik	2700-3000 m	2400-2800
Cukup	2500-2699 m	2200-2399
Kurang	2300-2499 m	1600-2199
Kurang Sekali	2300- m	1600- m

Sumber: (Juditya & Suwandar, 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah didapatkan oleh pelaku penelitian, pelaku penelitian menjelaskan dan menganalisis hasil penelitian dari anggota klub basket Brothers. Berikut data yang telah dipelajari.

Tabel 2. Hasil Olah Form Penghitungan CooperTest

No	Nama	Umur	Cooper Test	Kategori
1	AR	18	1.80 km	Kurang Sekali
2	MI	18	2.10 km	Kurang Sekali
3	AS	20	1.98 km	Kurang
4	AB	20	1.67 km	Kurang
5	MR	17	2.12 km	Kurang Sekali
6	MA	17	1.72 km	Kurang Sekali
7	RA	20	1.98 km	Kurang
8	MK	18	1.96 km	Kurang Sekali
9	AI	19	1.55 km	Kurang Sekali
10	MI	17	2.24 km	Kurang Sekali
11	MH	17	1.86 km	Kurang Sekali
12	BS	20	1.84 km	Kurang
13	AN	20	2.07 km	Kurang
14	MG	18	2.02 km	Kurang Sekali
15	MF	20	1.72 km	Kurang
16	IB	17	1.82 km	Kurang Sekali

Dari hasil tabel di atas, dapat diketahui capaian telas cooper (lari 12 menit) anggota yang telah

dikonversikan menurut norma dan kategori penilaiannya. Anggota yang mendapatkan kategori kurang dari 10 orang dan yang mendapat kategori kurang dari 6 orang.

Tabel 3. Hasil Deskripsi Data

Deskripsi	Nilai
Mean	1.90
Standart Deviasi	0.19
Varian	0.04
Tertinggi	2.24 km
Terendah	1.55 km

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata atau mean dari hasil perhitungan cooper tes anggota klub basket Brothers yaitu sebesar 1.90, nilai standar deviasi sebesar 0.19, dan varian sebesar 0,04, serta 0,04, serta untuk hasil tertinggi sebesar 2,24 km dan terendah sebesar 1,55 km.

Tabel 4. Distribusi Data Berdasarkan Kategori Tes Cooper

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali	10	62,5%
Kurang	6	37,5%
Cukup	0	0%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan hasil distribusi data pada tabel di atas dijelaskan bahwa anggota yang termasuk dalam kategori kurang selalu sebanyak 10 orang dengan nilai presentase 62,5%, dan yang masuk kategori kurang sebanyak 6 orang dengan nilai presentase 37,5%. Sementara untuk kategori yang lain sebagian cukup, baik, dan tidak selalu mendapatkan hasil atau 0 orang dengan presentase 0%.

Hasil dari teks tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurun dikarenakan belajar physical distancing dan pembatasan pergerakan seorang untuk keluar rumah dalam pencegahan penularan virus Covid-19. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota klub basket Brothers yang mendapatkan kategori kurang dari 10 orang dan anggota yang mendapatkan kategori kurang dari 6 orang.

Pengaruh penurunan fisik berdasarkan data di atas dipengaruhi oleh batasannya masing-masing orang untuk

beraktifitas keluar rumah dan kegiatan lainnya sehingga pengaruh pula terhadap keseimbangan jasmaninya. Keseimbangan jasmani dapat dijaga dengan melakukan aktivitas fisik sesuai umur dan jenis, dimulai dengan pelatihan lebih dahulu dengan intensitas ringan, selanjutnya dan direkomendasikan untuk dilakukan di rumah atau sekitar rumah. Aktivitas fisik di luar rumah selama pandemi masih boleh dilakukan dengan melaksanakan protokol kesehatan (Arif Wicaksono, 2020).

Berdasarkan hasil tes cooper (lari 2 melnit) pada tabel kedua menunjukkan bahwa hasil dari kebugaran jasmani anggota klub basket Brothers berada pada kategori kurang sekali dan kurang, masih belum ada anggota yang mencapai hasil kebugaran jasmani pada kategori cukup, baik dan sangat baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Pandemi Covid-19 menghambat aktivitas fisik anggota klub basket Brothers sehingga membuat kondisi kesehatan jasmani menurun.
2. Dari keseluruhan anggota klub basket Brothers rata rata termasuk kategori kurang sering. Hal ini dikarenakan pandemi Covid-19 yang melumpuhkan aktivitas di luar rumah.
3. Tingkat kebugaran jasmani anggota klub basket Brothers pada saat pandemi termasuk kategori kurang dan sangat kurang.

Saran

Saran pelneliti telah melakukan identifikasi tingkat kesehatan jasmani anggota klub basket Brothers di masa pandemi, yaitu diharapkan pelnelitian ini dapat menjadi masukan untuk para anggota klub basket Brothers agar selalu melakukan evaluasi guna meningkatkan kesehatan jasmani masing-masing anggotanya. Selain itu, pelneliti berharap agar anggota klub basket Brothers rutin melakukan kegiatan fisik sehingga dapat meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari virus Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Bramasko, I. S., & Kafrawi, F. R. (2016). Menganalisis Vo 2 Max Melalui Cooper Test Pada Atlet Sepakbola Usia 16-18 Tahun Di SSB Putras Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2),626–629.

Dedy Sumiyarsono. (2002). Keterampilan Bola basket. Yogyakarta: FIK UNY

French, K. E., & Thomas, J. R. (2016). *The Relation off Knowledge Development to Children's Basketball Performance. Journal of Sport Psychology*,9(1),15–32.<https://doi.org/10.1123/jsp.9.1.15>

Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). Manusia dan Olahraga. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung

Juditya, S., & Suwandar, E. (2016).Issn 2549-2780. *Seminar Nasional Olahraga*.

Khomsin. 2010. Kumpulan Buku Panduan Tkji. Semarang: Unnes.

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Mikdar, U.Z. 2006. Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA Kelas 1. Jakarta: Erlangga

Mulstafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kulrikullulm Pelndidikan Jasmani, Olahraga, dan Kelselhatan di Indonelsia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riselt Telknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2),422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>

Pekik, Djoko Irianto 2004. Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. PT Andi Offset, Yogyakarta.

Prakoewa, F.R.D (2020). Dasamuka Covid-19. FK UMS. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 7(1A), 231-240

Raharjo, C. S. 2015. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Swasta GEDEG dan SMP Negeri 2 GEDEG Kelas VIII Kecamatan GEDEG Kabupaten Mojokerto Tahun Pelajaran 2014/2015. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*.

Solehudin, Ahmad. 2016. Kondisi Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Aktivitas Diluar Sekolah Siswa Kelas VII, VIII Dan IX SMP Negeri 4 Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.

Soraya, I., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB. *Kinestetik*, 3(2), 249-255. ISSN: 2685-6514.

Sudarno, 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL

PGSD Penjas FUK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(November)

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Wissel, Hal. (1996). *Bola Basket*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

