

Survei tingkat kebugaran jasmani atlet remaja akademi basket rookie

Agung Basori Jatmiko *, Agam Akhmad Syaukani

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

* Correspondence: a810180101@students.ums.ac.id

Abstract

Physical fitness also has a strong relationship with talent and health. Achievement in athletics correlates with other types of success, including other criteria such as physical fitness. This study aims to determine the level of physical fitness of young athletes at the Klaten rookie basketball academy. This descriptive research uses a survey approach. 20 basketball players. Tests and measurements are used in the data collection method. Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the 16-19 year age group. Descriptive statistical analysis research using percentages is a method of data analysis. The results showed that young athletes had a moderate level of physical fitness, with 0 people (0%) having a poor level of physical fitness, 1 person (5%) having a low level of physical fitness, 9 people (45%) having a moderate level of physical fitness, and 0 people (0%) have a very good level of physical fitness. The conclusion is that most of the young athletes have a level of physical fitness which is included in the very good group, with 10 participants (or 50%) having the highest frequency in this field.

Keyword: Physical fitness, survey, rookie basketball athlete

Abstrak

Kebugaran fisik juga memiliki hubungan yang kuat dengan bakat dan kesehatan. Prestasi dalam atletik berkorelasi dengan jenis kesuksesan lain, termasuk kriteria lain seperti kebugaran fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik para atlet muda di akademi basket rookie Klaten. Penelitian deskriptif ini menggunakan pendekatan survei. 20 pemain bola basket. Tes dan pengukuran digunakan dalam metode pengumpulan data. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 16-19 tahun. Penelitian analisis statistik deskriptif menggunakan persentase adalah metode analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet muda memiliki tingkat kebugaran fisik sedang, dengan 0 orang (0%) memiliki tingkat kebugaran fisik yang kurang, 1 orang (5%) memiliki tingkat kebugaran fisik yang rendah, 9 orang (45%) memiliki tingkat kebugaran fisik sedang, dan 0 orang (0%) memiliki tingkat kebugaran fisik yang sangat baik. Simpulannya bahwa sebagian besar atlet muda memiliki tingkat kebugaran fisik yang termasuk dalam kelompok sangat baik, dengan 10 peserta (atau 50%) memiliki frekuensi tertinggi di bidang ini.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, survei, atlet bola basket rookie

Received: 17 Januari 2023 | Revised: 25, 26, Mei 2023

Accepted: 12 Mei 2023 | Published: 30 Juni 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Aktivitas olahraga berperan penting untuk menjaga kondisi kebugaran jasmani (Fahrizqi et al., 2020) Oleh karena itu setiap orang memiliki aktivitas fisik yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari (Intantiyana et al., 2018). Agar dapat menjalankan tugas aktivitas fisik sehari-hari dengan baik, maka diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak aktivitas yang dijalani (Kurnia & Zarwan, 2019). Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh ini menunjukkan kualitas kebugaran jasmani (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan (Keliat et al., 2019). Menurut (Ahmad & Nirwandi, 2020) setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani dengan baik, agar ia dapat menyelesaikan pekerjaan secara efisien dan optimal tanpa mengalami kelelahan dan masih menyimpan cadangan energi untuk aktivitas yang mendadak. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya (Darmawan, 2017). Selain berguna dalam meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan sebuah program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga (Bryantara, 2016). Seorang atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani secara baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang sering terjadi jika seorang atlet melakukan aktivitas fisik yang berat (Syukriadi et al., 2021).

Menurut (Nusantara et al., 2023) kebugaran jasmani merupakan modal esensial untuk menyelesaikan sebuah kegiatan secara efektif dan bergairah, sehingga berakibat pada produktivitas dan dijadikan salah satu indikator kualitas tubuh. (Oktaviani & Wibowo, 2021) kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan dan bergerak. (Maizan, 2020) kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar aktivitas atau pekerjaan tersebut optimal, dalam pekerjaan atau aktivitas dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. (Puspitasari, 2019) unsur-unsur dalam kebugaran jasmani antara lain: kekuatan (*strength*), daya (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), dan daya tahan kecepatan (*stamina*). Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: umur, jenis kelamin, keturunan, asupan gizi, dan latihan.

(Maizan, 2020) pembinaan kondisi fisik dengan berolahraga sebagai bentuk pondasi utama bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan melakukan beraktivitas sebagaimana mestinya. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara efisien, tersusun, dan intensitasnya meningkat. Kondisi tubuh yang prima tentu terhindar dari cedera. (Sebastian & Siantoro, 2022) membina kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan rutin berolahraga, salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan adalah bola basket. Menurut (Kurniawan, 2019) bola basket merupakan olahraga yang berasal dari Amerika Serikat dan sudah berkembang di seluruh dunia termasuk di Indonesia. (Suwondo, 2016) permainan bola basket di Negara Indonesia sudah memiliki penggemar yang banyak, terutama di kalangan pelajar hingga usai dewasa dan olahraga ini sudah mulai diajarkan di sekolah mulai sekolah dasar hingga tingkat atas.

Menurut (Syaukani et al., 2020) permainan bola basket yang dikenal pada masa sekarang menuntut kondisi fisik yang prima dari atletnya, olahraga bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. (Arwih, 2019) permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. (Apifa et al., 2020) upaya untuk mencetak poin dengan memasukan bola ke keranjang lawan membutuhkan faktor fisik, taktik, teknik, dan mental. (Supriyoko & Mahardika, 2018) faktor fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki serang atlet bola basket di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, dalam kondisi fisik dasar hal yang dibutuhkan dalam semua cabang olahraga adalah kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, dan koordinasi. (Dinata et al., 2022) pemain bola basket membutuhkan kondisi fisik daya tahan yang baik karena dengan daya tahan yang baik akan memberikan asupan energi yang baik selama pertandingan bola basket, dalam permainan bola basket terdapat kontak fisik dengan lawan, jikalau performa fisik pemain tidak layak menghadapi suatu kompetisi pertandingan, dengan ini pemain atau tim tidak dapat berpartisipasi dan gagal dalam kompetisi pertandingan.

Menurut (Faozi & Yuliantini, 2021) kondisi fisik (*physical condition*) dan penguasaan teknik dasar (*fundamentals*) yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar kepada seorang atlet dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi olahraga yang lebih baik. (Supriady, 2021) seorang atlet memiliki kondisi fisik yang kurang baik tetapi dalam segi penguasaan teknik, taktik, dan mental yang baik juga kurang mendukung dalam pencapaian prestasi seorang atlet, demikian juga kondisi fisik seorang atlet yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik, dan mental yang baik, maka prestasi seorang atlet yang akan dicapai tidak dapat berjalan dengan seimbang. (Sirait & Noer, 2021) pada permainan bola basket ini atlet dituntut untuk kerja sama (*team work*), mempunyai daya pikir yang tinggi, dan disiplin dalam pertandingan, pada olahraga bola basket terdapat tiga faktor utama untuk membentuk tim yang handal, yaitu penguasaan teknik (*fundamentals*), ketahanan fisik (*physical conditional*), dan kerja sama (*team work*).

Masa remaja memiliki arti yang khusus di dalam perkembangan kepribadian seseorang, namun masa remaja memiliki tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangannya (Jannah, 2016). Hal itu dikarenakan remaja tidak termasuk dalam golongan anak ataupun tidak termasuk dalam golongan dewasa. (Fatmawaty, 2017) seorang dewasa bisa dianggap sudah berkembang penuh, sedangkan masa remaja walaupun sudah mulai berkembang akan tetapi belum mampu untuk menguasai fungsi fisik psikisnya dengan baik. (Sari, 2017) pada masa remaja merupakan fase timbul terjadinya pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi psikologis, kondisi fisik, dan intelektual, watak yang dipegang oleh remaja adalah rasa ingin tahu yang besar, tantangan, dan seringkali berani mengambil resiko dari tindakannya tanpa pertimbangan yang matang. (Dupe, 2020) batas peralihan masa remaja berada pada anak dan dewasa, tubuhnya tampak dewasa akan tetapi jika diperlakukan seperti seorang dewasa justru gagal dalam menunjukkan kedewasaannya. Kecenderungan masa remaja terlihat adanya kegelisahan, kebingungan, pertentangan, dan masalah pada diri sendiri. Bagaimana remaja melihat sebuah peristiwa yang dia alami akan memperlihatkan perilaku dalam menghadapi sebuah peristiwa-peristiwa tersebut (Yuhani`ah, 2022).

Klub akademi basket *rookie* merupakan klub bola basket yang berasal dari Kabupaten Klaten yang bertujuan untuk membina keterampilan bola basket dari anak SD, SMP, dan

SMA. Klub akademi basket *rookie* sudah terdaftar di Pengkab Kabupaten Klaten. Klub ini terbentuk pada tanggal 25 November 2020 oleh salah satu wasit basket daerah di Kabupaten Klaten dengan bertujuan untuk membentuk atlet cabang olahraga bola basket dan memajukan prestasi pada cabang olahraga bola basket di Kabupaten Klaten. Program latihan yang digunakan meliputi dari program fisik, teknik, taktik, dan mental. Pembentukan klub ini bertujuan untuk memperluas dan mengembangkan pengetahuan mengenai peraturan bola basket, teknik dasar bola basket, mencari beasiswa perguruan tinggi melalui jalur seleksi, dan menambah relasi hubungan teman antar sekolah yang menyalurkan minat dan bakat melalui cabang olahraga bola basket. Program latihan yang disusun oleh pelatih akademi basket *rookie* Klaten hasil yang diharapkan yaitu kebugaran jasmani, teknik dasar bola basket, dan prestasi pada atlet.

Menurut (Bangun, 2018) kebugaran jasmani sebagai komponen dasar, sebagai pelatih basket yang relatif baru penting adanya untuk mengutamakan pembinaan fisik sebagai jembatan untuk penguasaan teknik. Untuk mengetahui level kebugaran fisik guna memutuskan tidak lanjut dalam program latihan diperlukan pendataan tentang kebugaran jasmani. Klub akademi basket *rookie* belum ada tes semacam ini, sebagai pembaharu tentu membutuhkan tes semacam ini untuk menentukan program latihan yang cocok untuk di aplikasikan oleh pelatih. Oleh karena itu penelitian ini dihadirkan untuk memberikan gambaran pembinaan prestasi di klub Akademi Basket *Rookie*. Karena dengan adanya informasi level kondisi fisik tentunya penting akan memiliki strategi-strategi yang lebih sesuai dengan kondisi atlet di klub ini.

Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif (Ramdhan, 2021:88). Metode penelitian survei adalah penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengambil suatu generaliasasi dari pengamatan yang tidak mendalam (Abdussamad, 2021:59). Walaupun metode survei ini tidak memerlukan kelompok kontrol seperti halnya pada metode eksperimen, namun generalisasi yang dilakukan bisa lebih akurat bila digunakan sampel yang representatif. Metode penelitian merujuk pada pengumpulan data secara ilmiah untuk mencapai hasil dan kebermanfaatan tertentu (Sugiyono, 2014). Menurut masalah yang diselidiki, desain survei digunakan dalam penelitian ini. Menurut (Fitrah & Luthfiyah, 2017) dalam penelitian deskriptif yang tidak memerlukan penanganan melainkan mengumpulkan dan menganalisis data sesuai dengan fakta yang sebenarnya terjadi di lapangan, tujuannya adalah untuk menggambarkan secara akurat dan metodis suatu kegiatan, kegiatan, atau peristiwa yang sedang terjadi saat ini. Kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan dan daya tahan otot perut, daya ledak otot kaki, dan daya tahan adalah faktor yang diselidiki dalam hal tingkat kebugaran fisik (Febriyanti et al., 2018)..

(Narlan & Juniar, 2020:57) Tes kebugaran jasmani digunakan dalam langkah-langkah dan tes metode pengumpulan data ini terdiri dari tes lari 1200 meter, tes lompatan tegak, tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes tempat tidur duduk 60 detik, dan empat tes lagi (menit). Skor reliabilitas untuk tes kebugaran jasmani bagi peserta berusia 16 hingga 19 tahun adalah 0,976, dan nilai korelasinya adalah 0,907. Istilah populasi merujuk pada keseluruhan jumlah objek maupun individu dengan karakteristik atau sifat tertentu dan dapat

diteliti serta dipelajari sehingga diperoleh kesimpulan (Azhari et al., 2023:106). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Akademi Basket Rookie Klaten.. Sampel merupakan bagian dari populasi, atau merupakan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri (Azhari et al., 2023:112). Sampel dalam penelitian ini adalah 20 Atlet Remaja Akademi Basket Rookie Klaten. Penetapan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling (Sugiyono, 2014). Total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Dengan jumlah 20 atlet remaja akademi basket Rookie Klaten dengan kategori umur 16-19 tahun.

Menurut (Permana, 2016) suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah ditetapkan serta disepakati mengenai reliabilitas serta validitasnya menjadi instrumen yang sudah berlaku di seluruh negeri Indonesia, yaitu reliabilitas Test Rangkaian test pada anak usia 16-19 tahun terdapat nilai, sebagai berikut: Putra 0.720-(AITKEN) serta Putri 0.673-(AITKEN). Validitas test Rangkaian test pada anak usia 16-19 tahun terdapat nilai, sebagai berikut: Putra 0.960-(AITKEN) serta Putri 0.711-(AITKEN). Hal lain mengenai instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yakni Lembar perhitungan TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang meliputi tes lari 60 meter (detik), gantung angkat tubuh selama 60 detik (kali), baring duduk selama 60 detik (kali), loncat tegak (cm), dan lari 1200 meter (menit).

Tabel 1. Penilaian lari 60 meter TKJI usia 16-19 tahun

No	Putra	Putri	Nilai	Klasifikasi
1	< 7.3	< 8.5	5	Baik Sekali
2	7.3-8.3	8.5-9.8	4	Baik
3	8.4-9.6	9.9-11.4	3	Sedang
4	9.7-11.0	11.5-13.4	2	Kurang
5	> 11.0	> 13.4	1	Kurang Sekali

Tabel 2. Penilaian gantung angkat tubuh TKJI usia 16-19 tahun

No	Putra	Putri	Nilai	Klasifikasi
1	≥ 19 kali	≥ 40 detik	5	Baik Sekali
2	14-18 kali	20-39 detik	4	Baik
3	9-13 kali	08-19 detik	3	Sedang
4	5-8 kali	02-07 detik	2	Kurang
5	< 5 kali	< 02 detik	1	Kurang Sekali

Tabel 3. Penilaian baring duduk TKJI usia 16-19 tahun

No	Putra	Putri	Nilai	Klasifikasi
1	≥ 41 kali	≥ 29 kali	5	Baik Sekali
2	30-40 kali	20-28 kali	4	Baik
3	21-29 kali	10-19 kali	3	Sedang
4	10-20 kali	3-9 kali	2	Kurang
5	< 10 kali	< 3 kali	1	Kurang Sekali

Tabel 4. Penilaian loncat tegak TKJI usia 16-19 tahun

No	Putra	Putri	Nilai	Klasifikasi
1	≥ 73 cm	≥ 50 cm	5	Baik Sekali
2	60-72 cm	39-49 cm	4	Baik
3	50-59 cm	31-38 cm	3	Sedang
4	39-49 cm	23-30 cm	2	Kurang
5	< 39 cm	< 23 cm	1	Kurang Sekali

Tabel 5. Penilaian lari 1200 meter TKJI usia 16-19 tahun

No	Putra	Putri	Nilai	Klasifikasi
1	≤ 03'14"	≤ 03'52"	5	Baik Sekali
2	03'15"-04'25"	03'53"-04'56"	4	Baik
3	04'26"-05'12"	04'57"-05'58"	3	Sedang
4	05'13"-06'33"	05'59"-07'23"	2	Kurang
5	≥ 06'34"	≥ 7'23"	1	Kurang Sekali

Guna memberi klasifikasi tingkatan kebugaran jasmani yang telah didapat dari atlet, yang digunakan tabel norma yang telah tercantum pada tabel, yang sudah dipakai pada putra maupun putri

Tabel 6. Norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Menurut (Rijali, 2018) teknik pengumpulan data adalah metode pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan guna memperoleh data dan keterangan yang digunakan dalam penelitian. Tes dan pengukuran dilakukan selama 1 hari dengan dibantu oleh 4 seorang teman untuk membantu proses berjalannya tes. TKJI ini merupakan rangkaian satu tes sehingga harus dilakukan secara terus menerus. (Rukajat, 2018:26) dokumentasi, merupakan metode pengumpulan data yang dilaksanakan dengan cara mengambil data yang memiliki hubungan dengan masalah dalam penelitian. (Mohamad et al., 2021) teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. (Narlan et al., 2017) tes adalah alat atau instrumen yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang seseorang atau objek, melalui tes peneliti dapat memperoleh informasi yang tepat mengenai kondisi responden, apabila dia berada pada kemampuan rendah, sedang, atau tinggi. (Hermawan, 2019:80) sedangkan pengukuran merupakan proses pengumpulan data/informasi tentang individu maupun objek tertentu.

(Yuliani, 2018) teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang akan terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut dikonversikan menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Rusdin & Irawan, 2020). Analisis data dalam

penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yaitu dengan presentase guna mengetahui Tingkatan Kebugaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun (Hartanto et al., 2020). Untuk memberikan makna skor yang ada, dibuatkan bentuk kategori menurut tingkatan yang sudah ada, kategori tersebut ada lima, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Setelah didapatkan klasifikasi tingkatan kebugaran jasmani pada masing-masing sampel (atlet yang telah mengikuti tes), kemudian dapat ditemukan seberapa besar persentase guna masing-masing klasifikasi dengan menggunakannya rumus persentase.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data yang di gunakan pada penelitian ini didapatkan melalui dari beberapa tes dan pengukuran dengan subyek penelitian terhadap tata cara langsung oleh Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten yang berusia berkisar 16-19 tahun pada tanggal 1 Desember 2022. Jumlah Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten yang berusia antara 16-19 tahun ketika pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu pada bulan Desember 2022 sebagai berikut:

Tabel 7. Daftar atlet rookie berusia 16-19 Tahun

Atlet <i>Rookie</i> Klaten	Usia				Jumlah
	16 Tahun	17 Tahun	18 Tahun	19 Tahun	
	Putra = 12	Putra = 4	Putra = 4	Putra = 0	20

Dapat diketahui atlet remaja akademi basket *rookie* Klaten yang berusia 16 tahun berjumlah 12 orang, usia 17 tahun berjumlah 4 orang, usia 18 tahun berjumlah 4 orang, dan usia 19 tahun berjumlah 0 orang. Dari keseluruhan total atlet remaja akademi basket *Rookie* Klaten yang berusia 16-19 tahun yaitu berjumlah 20 orang.

Tabel 8. Rangkuman perhitungan deskripsi data

Hasil	Lari 60 meter (detik)	Gantung Angkat Tubuh selama 60 detik (kali)	Baring Duduk selama 60 detik (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 1200 meter (menit)
Jumlah (n)	20	20	20	20	20
Terendah	7,00	4,00	28,0	42,0	3,11
Tertinggi	9,02	10,0	47,0	62,0	6,18
Rata-rata	7,65	7,90	33,8	53,0	4,20
Simp. Baku	0,56	1,77	4,49	6,85	0,69

Berdasarkan uji statistik deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini, hasil uji lari 60 meter (detik) dicapai dengan rata-rata 7,65, terendah 7,00, dan tertinggi 9,02, dengan standar deviasi 0,56. Skor rata-rata pada tes gantung untuk body lift yang berlangsung selama 60 detik (kali) adalah 7,90, dengan skor terendah adalah 4,00 dan yang terbaik adalah 10,0, dengan standar deviasi 1,77. Skor rata-rata untuk tes tempat tidur duduk 60 detik (kali) adalah 33,8, dengan skor terendah dan tertinggi masing-masing adalah 28,0 dan 47,0, dan

standar deviasi 4,49. Hasil rata-rata pada tes lompat sangat baik (cm) adalah 53,0, skor terendah adalah 42,0 dengan standar deviasi 0,69, skor terendah adalah 3,11, dan tertinggi adalah 6,18. Dari penelitian ini diperoleh hasil tes kebugaran jasmani atlet remaja akademi basket *Rookie* Klaten bahwa sebanyak tingkat kebugaran jasmani kurang dari yang dimiliki oleh 0 orang (0%), 1 orang (5%), 9 orang (45%), 10 orang (50%) dan 0 orang (0%), sedangkan tingkat kebugaran jasmani sangat baik dipegang oleh 0% dari populasi. Dengan hingga 10 orang, kategori bagus memiliki frekuensi tertinggi (50%).

Dengan dilakukan tes dan pengukuran 5 jenis indikator tes kebugaran jasmani indonesia khusus usia 16-19 tahun, yakni seperti lari 60 meter (detik), gantung angkat tubuh (kali) selama 60 detik, baring duduk (kali) selama 60 detik, loncat tegak (cm), dan lari 1200 meter (menit). Tes dilakukan sebanyak 20 atlet yakni pada bulan Desember yang berusia berkisar 16-19 tahun, dari total 20 Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten. Pada hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani indonesia khusus usia 16-19 tahun.

Tabel 9. Deskripsi data rentang waktu tes lari 60 meter

Standar	Nilai TKJI	Rentang Waktu (detik)	Jumlah Sampel	Persentase
Baik Sekali	5	< 7.3	2	10%
Baik	4	7.3-8.3	11	55%
Sedang	3	8.4-9.6	7	35%
Kurang	2	9.7-11.0	0	0%
Kurang Sekali	1	> 11.0	0	0%
	Jumlah		20	100%

Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten Pada hasil tes lari 60 meter (detik) terhadap 20 atlet remaja akademi basket *rookie* Klaten, usia berkisar 16-19 tahun yakni Dapat diketahui pada tabel 4.3 jika atlet yang memperoleh kategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0% dari total 20 atlet, atlet yang memperoleh kategori kurang sebanyak 0 orang atau 0%, atlet yang memperoleh kategori sedang sebanyak 7 orang atau 35%, atlet yang memperoleh kategori baik sebanyak 11 orang atau 55%, atlet yang memperoleh kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 10%.

Tabel 10. Deskripsi data rentang jumlah angkatan tes gantung angkat tubuh

Standar	Nilai TKJI	Rentang Jumlah Angkatan (kali)	Jumlah Sampel	Persentase
Baik Sekali	5	≥ 19	0	0%
Baik	4	14-18	0	0%
Sedang	3	9-13	11	55%
Kurang	2	5-8	7	35%
Kurang Sekali	1	< 5	2	10%
	Jumlah		20	100%

Pada hasil tes gantung angkat tubuh terhadap 20 atlet remaja akademi basket *rookie* Klaten, usia berkisar 16-19 tahun yakni hasil tes gantung angkat tubuh dapat diketahui jika atlet yang mendapat kategori kurang sekali sebanyak 2 orang atau 10% dari 20 atlet *rookie*, atlet yang memperoleh kategori kurang sebanyak 7 orang atau 35%, atlet yang memperoleh kategori sedang sebanyak 11 orang atau 55%, atlet yang memperoleh kategori baik sebanyak

0 orang atau 0%, serta tidak ada atlet yang memperoleh kategori baik sekali.

Tabel 11. Deskripsi data rentang jumlah pengulangan tes baring duduk

Standar	Nilai TKJI	Rentang Jumlah Pengulangan	Jumlah Sampel	Persentase
Baik Sekali	5	≥ 41	1	5%
Baik	4	30-40	17	85%
Sedang	3	21-29	2	10%
Kurang	2	10-20	0	0%
Kurang Sekali	1	< 10	0	0%
Jumlah			20	100%

Pada hasil tes baring duduk terhadap 20 atlet remaja akademi basket rookie Klaten, usia berkisar 16-19 tahun yakni tes baring duduk dapat diketahui jika atlet yang mendapat kategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0% dari 20 atlet rookie, atlet yang memperoleh kategori kurang sebanyak 0 orang atau 0%, atlet yang memperoleh kategori sedang sebanyak 2 orang atau 10%, atlet yang memperoleh kategori baik sebanyak 17 orang atau 85%, serta atlet yang memperoleh kategori baik sekali sebanyak 1 orang atau 5%.

Tabel 12. Deskripsi data rentang tinggi lompatan tes loncat tegak

Standar	Nilai TKJI	Rentang Tinggi Lompatan (cm)	Jumlah Sampel	Persentase
Baik Sekali	5	≥ 73	0	0%
Baik	4	60-72	5	25%
Sedang	3	50-59	8	40%
Kurang	2	39-49	7	35%
Kurang Sekali	1	< 39	0	0%
Jumlah			20	100%

Pada hasil tes loncat tegak terhadap 20 atlet remaja akademi basket rookie Klaten, usia berkisar 16-19 tahun yakni dapat diketahui jika atlet yang mendapat kategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0% dari 20 atlet rookie, atlet yang memperoleh kategori kurang sebanyak 7 orang atau 35%, atlet yang memperoleh kategori sedang sebanyak 8 orang atau 40%, atlet yang memperoleh kategori baik sebanyak 5 orang atau 25%, serta atlet yang memperoleh kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau 0%.

Tabel 13. Deskripsi data rentang waktu tes lari 1200 meter

Standar	Nilai TKJI	Rentang Waktu (detik)	Jumlah Sampel	Persentase
Baik Sekali	5	≤ 03'14"	1	5%
Baik	4	03'15"-04'25"	11	55%
Sedang	3	04'26"-05'12"	8	40%
Kurang	2	05'13"-06'33"	0	0%
Kurang Sekali	1	≥ 06'34"	0	0%
Jumlah			20	100%

Pada hasil lari 1200 meter terhadap 20 atlet remaja akademi basket rookie Klaten, usia berkisar 16-19 tahun yakni dapat diketahui jika atlet yang mendapat kategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0% dari 20 atlet rookie, atlet yang memperoleh kategori kurang sebanyak 0 orang atau 0%, atlet yang memperoleh kategori sedang sebanyak 8 orang atau 40%, atlet yang memperoleh kategori baik sebanyak 11 orang atau 55%, serta atlet yang memperoleh kategori baik sekali sebanyak 1 orang atau 5%. Penelitian mengenai survei tes kebugaran jasmani atlet remaja akademi basket *Rookie* Klaten dilakukan terhadap 20 atlet. Berikut hasil uji yang telah dilakukan peneliti:

Tabel 14. Uji deskriptif statistik

Hasil	Lari 60 meter (detik)	Gantung Angkat Tubuh selama 60 detik (kali)	Baring Duduk selama 60 detik (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 1200 meter (menit)
Jumlah (n)	20	20	20	20	20
Terendah	7,00	4,00	28,0	42,0	3,11
Tertinggi	9,02	10,0	47,0	62,0	6,18
Rata-rata	7,65	7,90	33,8	53,0	4,20
Simp. Baku	0,56	1,77	4,49	6,85	0,69

Hasil pengujian untuk lari 60 meter (detik) rata-rata 7,65, kisaran 7,00 hingga 9,02, dan standar deviasi 0,56. Skor rata-rata untuk body lift yang berlangsung selama 60 detik (kali) pada tes gantung adalah 7,90, dengan skor terendah adalah 4,00 dan yang terbaik adalah 10,0, dengan standar deviasi 1,77. Skor rata-rata untuk tes tempat tidur duduk 60 detik (kali) adalah 33,8, dengan skor terendah dan tertinggi masing-masing adalah 28,0 dan 47,0, dan standar deviasi 4,49. Selanjutnya, 62,0 merupakan skor tertinggi, dengan standar deviasi 6,85. Selain itu, lari 1200 meter (menit) memiliki standar deviasi 0,69 dan skor rata-rata 4,20, dengan skor terendah adalah 3,11 dan yang terbaik adalah 6,18.

Tabel 15. Deskripsi data hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 Tahun

Jumlah Nilai	Standar	Nilai TKJI	Jumlah Sampel	Persentase
22-25	Baik Sekali	5	0	0%
18-21	Baik	4	10	50%
14-17	Sedang	3	9	45%
10-13	Kurang	2	1	5%
5-9	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			20	100%

Rekap Hasil dari Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut rekap data dari hasil penelitian Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) atlet remaja akademi basket Rookie Klaten, usia 16-19 tahun diperoleh dari nilai konversi di tiap-tiap tes, penjumlahan nilai konversi di tiap-tiap tes. Hasil nilai TKJI maksimal adalah 25 yang dapat diperoleh jika setiap tes dilewati dengan predikat baik sekali, dimana setiap kategori baik sekali mendapatkan skor 5. Akan tetapi penelitian ini tidak menghasilkan subjek dengan skor maksimal atau skor sempurna, 50% baik, 45% sedang, dan 5% kurang Atlet Remaja Akademi Basket Rookie Klaten yang mendapatkan nilai TKJI 5 atau baik sekali ada 0 (0%), nilai TKJI

4 atau baik ada 10 (50%), nilai TKJI 3 atau sedang ada 9 (45%), nilai TKJI 2 atau kurang ada 1 (5%), nilai TKJI 1 atau kurang sekali ada 0 (0%).

Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani merupakan peranan penting yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari (Rohmah & Muhammad, 2021). Menurut (Ni'mah & Melisa, 2021) kebugaran fisik mengacu pada kapasitas seseorang untuk terlibat dalam latihan fisik, pekerjaan, dan tugas sehari-hari tanpa merasa sangat lelah setelah melakukannya, serta kemampuan fisik mereka untuk terlibat dalam pekerjaan yang tidak terduga atau kegiatan lainnya. Seseorang dengan kebugaran fisik yang tinggi akan dapat bekerja atau melakukan tugas-tugas untuk jangka waktu yang lama, seperti dari pagi hingga sore, tanpa merasa terlalu lelah, memiliki daya tahan fisik yang baik, cenderung tidak mengalami stres psikologis, dan merasa nyaman dan percaya diri dengan penampilan fisik mereka. Menurut (Bachtiar et al., 2022) kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya, unsur penting pada kebugaran jasmani ialah daya tahan kardiorespirasi, menurut (Pramita et al., 2023) bahwa memperkuat daya tahan kardiorespirasi seseorang sangat penting untuk meningkatkan berbagai aspek kebugaran fisik lainnya.

Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu indikator objektif yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang (Prativi et al., 2013). Dalam olahraga, memiliki kondisi fisik yang baik diperlukan karena tindakan seseorang tergantung pada kondisi fisiknya (Irawan & Fitrianto, 2020). Secara alami, tubuh yang sehat dan kuat diperlukan untuk melaksanakan tugas-tugas yang diperlukan untuk mengembangkan sesuatu yang produktif. Setiap atlet atau olahragawan harus memperhatikan komponen kebugaran fisik sejak awal, mengingat bahwa ia memainkan peran penting dalam kondisi pelatihan dan kompetisi (Putrawan & Thauwrisan, 2023). Pelatih perlu menyadari tingkat kebugaran fisik murid mereka karena itu akan mempengaruhi kinerja mereka. Untuk dapat mencapai prestasi peserta didiknya maka pelatih merancang sebuah periodisasi latihan yang baik dan efisien guna meningkatkan kebugaran jasmani serta prestasinya (Nursena, 2019).

Hasil analisis data penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani atlet remaja akademi basket *rookie* Klaten dari seluruh sampel yang diteliti ini adalah masuk dalam kategori Baik (B) dengan frekuensi berjumlah sepuluh atlet atau lima puluh persen. Untuk penjabaran hasil penelitian ini, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet remaja akademi basket *rookie* Klaten secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, sebanyak nol atlet nol persen mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, satu atlet lima persen mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, sembilan atlet empat puluh lima persen mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, sepuluh atlet lima puluh persen mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, dan nol atlet nol persen mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh atlet remaja akademi basket *rookie* Klaten masuk dalam kategori baik.

Melihat tingkat kebugaran jasmani Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan tingkat kebugaran jasmani masih belum optimal. Menurut (Widya, 2013) prestasi dalam olahraga dan aktivitas sehari-hari

dipengaruhi oleh berbagai faktor. Semua elemen ini yang terkait erat satu sama lain berasal dari atlet itu sendiri, prestasi dan kehidupan sehari-hari akan terpengaruh jika kondisi tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi. Akibatnya, baik pelatih maupun atlet sendiri harus menyadari kebugaran fisik seorang atlet. Menurut (Wibowo et al., 2020) untuk dapat membuat program pelatihan berikut, pelatih harus memiliki pemahaman dasar tentang kebugaran fisik. Sedangkan untuk atlet, hal ini dilakukan agar atlet dapat mengukur tingkat kecakapan fisiknya.

Dampak sifat fisik ini terhadap kehidupan sehari-hari membuatnya sangat penting. Oleh karena itu, untuk melakukan yang terbaik, setiap atlet harus dalam kondisi fisik yang luar biasa. Tentu saja, perlu menjalani proses pelatihan yang tepat, terbimbing, dan sistematis untuk mencapai kebugaran fisik yang luar biasa. Untuk menghindari penurunan performa, seorang atlet, baik itu atlet atau bukan, juga harus bisa menjaga dan menjaga kebugaran fisiknya. Karena bugar secara fisik akan membuat belajar kemampuan yang relatif sulit menjadi lebih sederhana, mampu mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik, dan konsisten.

Selain itu, untuk memaksimalkan pengembangan kemampuan fisik dan lebih meningkatkan kinerja, saat dalam latihan atlet harus dibimbing, diukur, dan patuh pada pelatih saat evaluasi latihan atlet remaja akademi basket *rookie* Klaten. Tim akademi basket *rookie* Klaten ini bisa bersaing dan berkompetensi kecepatan, kekuatan, kelincuhan, koordinasi, dan daya tahan sangat penting untuk dimiliki oleh para juara untuk memenangkan kejuaraan, asalkan faktor-faktor lain juga diperhitungkan. Biomotor seperti kecepatan, koordinasi, daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan kelincuhan sangat penting untuk permainan bola basket. Seorang pemain bola basket dengan waktu reaksi yang cepat akan merasa mudah untuk menembak bola. Meskipun kondisi fisik atlet baik, jika faktor lain tidak dipertimbangkan, hasilnya akan mempengaruhi kemampuan atlet untuk melakukan yang terbaik selama kompetisi.

Untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, rekomendasi penulis dari penelitian ini adalah program latihan harus disusun sesuai dengan karakteristik masing-masing atlet atau pelatih saat membuat program latihan rutin untuk siswanya. Contoh program tersebut termasuk program tahunan, bulanan, dan mingguan. Pelatih membantu siswa mereka dalam mencapai potensi maksimum mereka dengan menganalisis dan mengevaluasi kinerja mereka, menempatkan mereka dalam kelompok keterampilan yang sesuai, dan menawarkan dukungan dan motivasi. Pelatih juga bertugas menginstruksikan pemain dalam olahraga tertentu. Pelatih juga mempertimbangkan infrastruktur dan standar yang harus dipatuhi oleh organisasi olahraga. Pengembangan di dalam klub, setidaknya mengenai fasilitas, akan meningkatkan kinerja sejak kemajuan atau pertumbuhan dan memperluas jumlah fasilitas yang sudah ada akan sangat mendorong kesuksesan. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas kondisi fisik atlet remaja akademi basket *rookie* Klaten adalah baik (B).

Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian ini yang telah dilakukan dapat disimpulkan yakni pada hasil tes dan pengukuran TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk kategori usia

16-19 tahun di akademi basket *rookie* Klaten yakni nol persen atau tidak terdapat atlet untuk klasifikasi “Baik Sekali” (BS), lima puluh persen atau sepuluh atlet untuk klasifikasi “Baik” (B), empat puluh lima persen atau Sembilan atlet untuk klasifikasi “Sedang” (S), lima persen atau 1 atlet untuk klasifikasi “Kurang” (K), serta nol persen atau tidak terdapat atlet untuk klasifikasi “Kurang Sekali” (KS). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas kondisi fisik Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten adalah baik (B).

Hasil mengenai penelitian yang sudah dilaksanakan disertai mengenai pengaruh dari kondisi beberapa faktor termasuknya kondisi fisik atlet *rookie* Klaten sekarang ini. Dengan diketahuinya Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten, yaitu pembina dan pelatih maupun anggota. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Remaja Akademi Basket *Rookie* Klaten. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang Tingkat Kebugaran Jasmani tiap atlet sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi pelatih dan pembina Akademi Basket *Rookie* Klaten menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan, dan bagi atlet Akademi Basket *Rookie* Klaten dapat menjadi landasan bagi pengambilan keputusan khususnya dalam rangka keberhasilan prestasi Basket di Akademi Basket *Rookie* Klaten.

Pernyataan Penulis

Menyatakan dengan ini bahwa penelitian yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu / dikutip dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya akan bertanggung jawab dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna (ed.); Cetakan 1). CV Syakir Media Press.
- Ahmad, H., & Nirwandi. (2020). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN 44 Kalumbuk Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 3(3), 1–6. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/601>
- Apifa, W. A. P., Ilham, & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 30–36. <https://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/view/296>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12302>
- Azhari, M. T., Bahri, A. F., Asrul, & Rafida, T. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Efitra & A. Juansa (eds.); Cetakan 1). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Bachtiar, Aulia, S. N., & Nuraeni, H. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa

- PJKR UMMI Semester 5 Angkatan 2019. *Jurnal Pendidikan Olahraga (Riyadhoh)*, 5(1), 16–22. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6504>
- Bangun, S. Y. (2018). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Bakat dan Minat Olahraga pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29–37. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (Vo2max Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.V4I22016.237-249>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan (Jip)*, 7(2), 143–154. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>
- Dinata, W. W., Susanto, N., Permatasari, A., & Bahtra, R. (2022). Pengaruh Pemberian Suplemen Creatine Monohydrate Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Basket. *Journal of Sport Sciences and Fitness (JSSF)*, 8(1), 56–62. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/58526>
- Dupe, S. I. S. (2020). Konsep Diri Remaja Kristen dalam Menghadapi Perubahan Zaman. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 2(1), 53–69. <https://doi.org/10.37364/jireh.v2i1.26>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16791>
- Faozi, F., & Yuliantini, N. (2021). Hubungan Keukuatan Otot Lengan dan Power Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot Tim Putri Ektrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (Biormatika)*, 7(1), 78–85. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v7i1.972>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Febriyanti, F., Jayadi, I., & Wiriawan, O. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik di Sanggar “Gleonov Gym.” *Journal of Sport and Exercise Science (JSES)*, 1(1), 08–12. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p08-12>
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2017). *Metodologi Penelitian* (Ruslan & M. M. Effendi (eds.); Cetakan 1). CV Jejak.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK)*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPO)*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif & Mixed Methode* (C. S. Rahayu (ed.); Cetakan 1). Hidayatul Quran Kuningan.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri

- Gizi Lebih di SMAN 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 6(5), 2356–3346. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22064>
- Irawan, A., & Fitrianto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Universitas Mahasiswa Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/10.21009/JSCE.04211>
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikologi (Psikoislamedia)*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 226–231. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/223>
- Kurniawan, F. (2019). E-Sport dalam Fenomena Olahraga Kekinian. *Jurnal Olahraga Prestasi (Jorpres)*, 15(2), 61–66. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i2.29509>
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 102–108. <https://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/view/546>
- Mohamad, F. R., Hadjarati, H., & Kadir, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo di Era Pandemi Covid-19. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i2.11455>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga* (Cetakan 1). CV Budi Utama.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 241–247. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/JSSP/article/view/268>
- Ni'mah, J., & Melisa, A. O. (2021). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Putri Iain Kudus. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health (CONTAGION)*, 3(2), 65–74. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/9376>
- Nursena, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 7(3), 373–378. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/30930>
- Nusantara, C., Maryati, S., Sudrazat, A., & Ropi, U. A. (2023). Hubungan Daya Tahan Kardiovaskular dengan Kepercayaan Diri Siswa pada Kelas Olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 65–74. <https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/article/view/10557>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 9(1), 7–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Melalui Diskusi dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Jurnal Ilmiah Kependidikan (Refleksi Edukatika)*, 6(2), 119–

129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Pramita, R. A., Kristina, P. C., & Riyoko, E. (2023). Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN 16 Martapura. *Jurnal Speed*, 6(1), 50–56. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/8610>
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness (JSSF)*, 2(3), 32–36. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/3864>
- Puspitasari, N. (2019). Kondisi Faktor Fisik Terhadap Risiko Cedera Olahraga pada Permainan Sepakbola Nurwahida Puspitasari. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <http://jurnal.d3fis.uwhs.ac.id/index.php/akfis/article/view/34>
- Putrawan, B. K., & Thauwrisan, J. S. (2023). Pengaruh Perubahan Cara Latihan Terhadap Mental dan Stamina dalam Menjaga Kekuatan Fisik dan Tehnik Para Olahragawan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani (Sport Science)*, 23(1), 30–40. <http://sportsce.ppp.unp.ac.id/index.php/jss/article/view/125>
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian* (A. A. Effendy (ed.); Cetakan 1). Cipta Media Nusantara (CMN).
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmu Dakwah (Alhadharah)*, 17(33), 81–95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK)*, 9(1), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif* (Cetakan 1). CV Budi Utama.
- Rusdin, & Irawan, E. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Rato Lambu. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 15–21. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/405>
- Sari, S. Y. (2017). Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia pada Usia Kanak-kanak dan Remaja. *Primary Education Journal (PEJ)*, 1(1), 46–50. <http://pej.ftk.uinjambi.ac.id/index.php/PEJ/article/view/3>
- Sebastian, A. R., & Siantoro, G. (2022). Problematika Pelatih Cabang Olahraga Bola Basket dalam Proses Latihan pada Kondisi Pandemi di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 48–58. <https://ojs.unm.ac.id/academic/article/view/47230>
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi Kebijakan Keolahragaan dan Peran Pemangku Kepentingan dalam Peningkatan Prestasi atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi (Jorpres)*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.30492>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Mjps)*, 3(2), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Pembelajaran (Jurnal Sportif)*, 4(2), 280–292. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Suwondo, W. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMAN Prambanan Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(11), 3–15.

- <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/viewFile/4281/3937>
Syaukani, A. A., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2020). Penetapan Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket PPLOP Jawa Tengah Menggunakan Tes dan Pengukuran Khusus Cabang Olahraga. *Jurnal Olahraga (JUARA)*, 5(1), 66–74. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.915>
- Syukriadi, A., Nuzuli, & Rozi, F. (2021). Profil Kondisi Fisik Umum Atlet Cabang Olahraga Muay Thai Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 56–68. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/1382>
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan Work From Home Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 17–25. <https://doi.org/10.55081/jbpbkm.v1i1.168>
- Widya, D. F. P. (2013). Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s / d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 25–29. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2657>,
- Yuhani`ah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam (JKPI)*, 1(2), 12–42. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v1i1.5>
- Yuliani, W. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Journals Quanta*, 2(2), 44–51. <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1641>