

Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 5 Kebumen Tahun 2025

Yogi Ferdyan¹, Kharis Mustangin²

Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama
e-mail: yogiferdian@umnu.ac.id¹, kharismustangin@gmail.com²

Abstrak

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat vital dalam lingkungan sekolah karena memberikan ruang bagi peserta didik untuk aktif terlibat dalam berbagai kegiatan fisik. Melalui aktivitas ini, siswa dapat mengembangkan pola hidup sehat, menjaga kebugaran, mendukung kesehatan mental, serta menunjang pertumbuhan fisik yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kebumen tahun 2025. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tunggal tanpa melakukan pengujian hubungan antar variabel. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13–15 tahun, yang mencakup lima item tes: lari cepat 50 meter, pull up/gantung siku tekuk, sit up, vertical jump, dan lari jarak jauh. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa, terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% siswa berada dalam kategori “Baik Sekali” dan “Baik”, sementara 40% lainnya berada dalam kategori “Sedang” dan “Kurang”. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta telah memenuhi standar nasional kebugaran jasmani, namun masih terdapat siswa yang memerlukan pembinaan lanjutan. Faktor-faktor yang memengaruhi hasil kebugaran meliputi frekuensi latihan, gaya hidup, dukungan fasilitas dan pelatih, serta motivasi siswa. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani secara merata.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Bola Basket, Siswa SMP N 5 Kebumen*

Abstract

Physical education plays a vital role in the school environment because it provides a space for students to actively participate in various physical activities. Through these activities, students can develop healthy lifestyles, maintain fitness, support mental health, and promote optimal physical growth. This study aims to describe the physical fitness levels of students participating in extracurricular basketball activities at SMP Negeri 5 Kebumen in 2025. The approach used was a quantitative descriptive approach with a single variable without testing the relationship between variables. The data collection technique was carried out through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13–15 years, which includes five test items: 50-meter sprint, pull-up/hanging elbow bend, sit-up, vertical jump, and long-distance running. The study sample consisted of 10 students, consisting of 6 boys and 4 girls. The results showed that 60% of students were in the "Very Good" and "Good" categories, while the other 40% were in the "Moderate" and "Poor" categories. These findings indicate that most participants have met the national physical fitness standards, but there are still students who require further training. Factors that influence fitness outcomes include exercise frequency, lifestyle, support from facilities and trainers, and student motivation. Therefore, structured and sustainable physical training is needed to improve the quality of physical fitness evenly.

Keywords: *Physical Fitness, Basketball, Students of SMP N 5 Kebumen*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu elemen penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menjaga kesehatan dan menunjang aktivitas harian. Dengan berolahraga secara konsisten,

berbagai kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih ringan dan efisien. Aktivitas fisik ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas manusia. Di era modern, manusia dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk bekerja secara cepat dan efektif. Untuk mendukung hal tersebut, teknologi canggih hadir sebagai solusi, meskipun keberadaannya juga membawa tantangan tersendiri bagi aspek kesehatan. Penggunaan teknologi secara berlebihan sering kali mengurangi kebutuhan manusia untuk bergerak, sehingga aktivitas fisik menjadi semakin jarang dilakukan. Jika pola ini dibiarkan, maka kebugaran dan kesehatan tubuh manusia akan terus mengalami penurunan. Seperti yang disampaikan oleh Agustiniingsih (2018), kemajuan teknologi telah memungkinkan manusia menyelesaikan berbagai pekerjaan tanpa banyak tenaga dan bahkan tanpa perlu berpindah tempat, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi generasi muda, khususnya Generasi Z, apabila tidak diimbangi dengan gaya hidup aktif.

Aktivitas olahraga dapat diterapkan secara optimal oleh siswa melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sendiri merupakan proses pembelajaran yang disusun secara sistematis melalui aktivitas fisik, dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh serta kemampuan gerak siswa. Keberhasilan dalam pelaksanaannya tidak hanya bergantung pada latihan fisik semata, tetapi juga membutuhkan pemahaman yang tepat mengenai teknik pelaksanaannya. Selain itu, pendidikan jasmani turut berperan dalam membentuk sikap positif seperti kejujuran, kedisiplinan, kepercayaan diri, ketangguhan, kemampuan mengendalikan emosi, serta keterampilan bekerja sama dan tolong-menolong. Pendidikan ini mencakup ranah psikomotor yang didukung oleh kemampuan kognitif dan perilaku afektif peserta didik. Sikap pribadi seperti disiplin dan percaya diri, serta perilaku sosial seperti gotong royong, menjadi bagian integral dari proses tersebut. Johandri (2018) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bentuk pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan emosional peserta didik secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat vital dalam lingkungan sekolah karena memberikan ruang bagi peserta didik untuk aktif terlibat dalam berbagai kegiatan fisik. Melalui aktivitas ini, siswa dapat mengembangkan pola hidup sehat, menjaga kebugaran, mendukung kesehatan mental, serta menunjang pertumbuhan fisik yang maksimal. Wirnantika dalam Oktaviani (2021) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, karena melalui kegiatan ini, individu dapat mengembangkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik yang esensial untuk mencapai tujuan hidup. Dengan kata lain, pendidikan jasmani bukan sekadar gerak fisik, tetapi juga sarana pembelajaran yang membentuk keterampilan jasmani dan kepribadian. Aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dalam pembelajaran ini bertujuan untuk mendukung perkembangan fisik, kemampuan motorik, dan karakter siswa. Selain meningkatkan kesehatan tubuh, pendidikan jasmani juga membantu siswa menjadi lebih produktif dan efisien dalam menjalani aktivitas harian. Manfaat lainnya adalah dalam pembentukan sikap positif dan pembinaan karakter yang kuat pada diri peserta didik.

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki peran penting dalam masa depan negara, sehingga proses tumbuh kembang mereka perlu mendapatkan perhatian serius. Oleh sebab itu, pembiasaan berolahraga sejak usia dini menjadi langkah strategis dalam mempersiapkan mereka sebagai sumber daya manusia yang unggul. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah memiliki peran penting karena mampu mendorong siswa menjadi lebih sehat dan bugar secara fisik. Hal ini sangat mendukung proses pertumbuhan, khususnya bagi siswa sekolah menengah pertama yang sedang berada dalam masa perkembangan pesat dan aktif mengikuti berbagai aktivitas. Kerr dalam Sepriadi (2023) menyatakan bahwa keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan kemampuan fisik yang sangat berguna dalam menjalani aktivitas harian. Lebih lanjut, Krotee dan Bucher dalam Sepriadi (2023) menjelaskan bahwa melalui aktivitas fisik, siswa dapat mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta aspek sosial, emosional, kognitif, dan afektif secara menyeluruh. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada gerakan, tetapi juga membentuk pribadi yang sehat dan seimbang secara holistik.

Kondisi kebugaran fisik pada siswa merupakan aspek krusial yang harus dijaga dengan baik. Untuk mencapainya, siswa perlu menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga yang dilakukan secara rutin serta asupan makanan yang mencukupi dan bergizi seimbang. Ketika kebugaran fisik

terjaga, siswa akan lebih mudah berkonsentrasi dan memiliki energi yang cukup untuk mengikuti berbagai aktivitas di sekolah dengan antusias. Oleh karena itu, pihak sekolah sangat mendorong pentingnya kesehatan fisik sebagai bagian dari kesiapan belajar. Sepriadi (2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berfungsi sebagai modal utama dalam menjalani tugas dan aktivitas sehari-hari sesuai dengan tuntutan yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran seseorang mencerminkan seberapa optimal sistem tubuhnya bekerja dalam mendukung aktivitas fisik. Dengan kondisi tubuh yang bugar, kualitas hidup siswa pun dapat meningkat, baik dalam hal prestasi akademik maupun kesejahteraan secara umum.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam konteks pendidikan, guru pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam menanamkan pentingnya menjaga kebugaran tubuh kepada para siswa. Kondisi fisik yang sehat menjadi syarat utama dalam menjalankan berbagai aktivitas harian, termasuk kegiatan mengajar. Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah dan efisien dalam menyelesaikan pekerjaannya. Sebaliknya, kurangnya kebugaran dapat berdampak pada penurunan semangat, performa fisik, bahkan penampilan secara keseluruhan. Untuk menjaga tubuh tetap prima, aktivitas olahraga perlu menjadi bagian rutin dari kehidupan sehari-hari. Dengan menjadikan olahraga sebagai kebiasaan, tubuh akan tetap aktif bergerak dan fungsinya dapat bekerja secara optimal. Oleh karena itu, jika seseorang jarang bergerak atau berolahraga, sulit untuk mengharapkan tubuhnya tetap dalam kondisi sehat dan bugar.

Bola basket merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dalam pelaksanaannya. Olahraga ini cukup populer dan digemari oleh berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa. Menurut Pratama dalam Bintang (2024), bola basket merupakan olahraga yang tidak hanya dikenal luas dan bersifat kompetitif, tetapi juga memberikan manfaat dalam aspek pendidikan, hiburan, serta kesehatan fisik. FIBA dalam Bintang (2024) mendefinisikan bola basket sebagai permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain, yang saling berkompetisi untuk memperoleh poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sambil melakukan pertahanan untuk mencegah lawan mencetak angka. Permainan ini berlangsung dalam tempo cepat, karena setiap tim hanya memiliki waktu 24 detik untuk melakukan serangan, sehingga dibutuhkan strategi yang efisien dan eksekusi yang tepat dalam waktu singkat. Aspek penting dalam bola basket meliputi penguasaan teknik dasar, strategi permainan, kekuatan mental, serta kondisi fisik yang prima. Mengingat permainan berlangsung selama 4 babak masing-masing 10 menit, pemain harus mengikuti instruksi pelatih dan tetap fokus sepanjang pertandingan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang optimal menjadi syarat penting bagi para atlet, terutama dalam olahraga bola basket yang mengandalkan kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tinggi.

Olahraga bola basket biasanya menjadi salah satu olahraga pilihan di sekolah dan masuk dalam ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan berbagai mata pelajaran ekstrakurikuler yang ada di sekolah menyalurkan bakat dan minat. Menurut Permendikbud dalam (Asmawi, 2022) bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

SMP Negeri 5 Kebumen merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Kabupaten Kebumen. SMP Negeri 5 Kebumen memiliki banyak ekstrakurikuler salah satunya ekstrakurikuler olahraga bola basket. Ekstrakurikuler olahraga sendiri adalah wadah bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat pada salah satu cabang olahraga tertentu, dengan tujuan meningkatkan serta mengasah kemampuan dan keterampilan dalam olahraga (Hermawan, & Rachman, 2018) Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan berkaitan atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa bertujuan agar siswa dapat mengembangkan bakat, minat, dan kemampuannya untuk meraih prestasi yang

maksimal baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Contohnya, silat, karate, bola voli, bola basket, futsal, sepak bola, dan termasuk ekstrakurikuler hoki (Nurlathifah & Firmansyah, 2017). Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu, waktu untuk latihan ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Kebumen dalam cabang bola basket adalah hari Selasa.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 5 Kebumen, peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa pada usia 13-15 tahun. Selama melakukan observasi di SMP Negeri 5 Kebumen peneliti melihat bahwa beberapa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada saat melakukan latihan mudah lelah dan kurang bersemangat, selain itu pada saat latihan kebanyakan siswa malas untuk melakukan pemanasan dan latihan fisik dan dapat dilihat juga pada saat latihan masih banyak siswa yang sering mengantuk. Menurut Cooper dan Brown dalam (Sepriadi, 2023) mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang mempunyai kebugaran jasmani kurang baik adalah sering menguap, perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, cenderung pemarah, merasa lelah dengan kerja ringan, terlalu capek dengan aktifitas sedang, gugup, sukar rilek, mudah cemas dan sedih, dan mudah tersinggung. Di samping itu faktor begadang dan banyaknya pembelajaran di kelas membuat kurangnya stamina dan kurangnya kecepatan dan kelincahan siswa saat berlari. Kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan ekstrakurikuler dengan baik.

Berdasarkan latar belakang di atas, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kebumen. Dengan begitu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 5 Kebumen". Diharapkan penelitian ini akan membantu dalam pembuatan rencana latihan yang efisien, yang akan meningkatkan standar pengajaran olahraga di tingkat sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kebumen, dengan jumlah total 10 siswa (6 laki-laki dan 4 perempuan). Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, karena seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen pengumpulan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13–15 tahun, yang terdiri dari lima item tes: lari 50 meter, gantung siku/pull up, sit up 60 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari 1000/800 meter. Pengambilan data dilakukan pada hari Selasa saat jadwal latihan ekstrakurikuler. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase, dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ untuk mengetahui klasifikasi tingkat kebugaran siswa berdasarkan kategori nilai TKJI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2010: 147–148), statistik deskriptif merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan apa adanya, tanpa melakukan generalisasi atau inferensi statistik. Statistik deskriptif tidak melibatkan pengujian signifikansi ataupun penetapan taraf kesalahan, karena penelitian yang menggunakan pendekatan ini tidak bertujuan untuk menggeneralisasi hasil penelitian kepada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, kesalahan generalisasi tidak menjadi perhatian dalam pendekatan ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tunggal, tanpa melakukan perbandingan ataupun mengkaji hubungan antar variabel. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani

Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 13–15 tahun. TKJI merupakan alat ukur standar yang dirancang untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani berdasarkan serangkaian item tes yang disesuaikan dengan kategori usia anak (Sepriadi, 2023).

Adapun item tes yang digunakan dalam penelitian ini mencakup: lari cepat 50 meter, tes gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik untuk peserta laki-laki dan gantung siku tekuk untuk peserta perempuan, sit up selama 60 detik, loncat tegak (vertical jump), serta lari jarak jauh dengan jarak 1000 meter untuk peserta laki-laki dan 800 meter untuk peserta Perempuan.

Penelitian dilaksanakan di halaman SMP Negeri 5 Kebumen dengan jumlah sampel sebanyak 10 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Sampel terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan, diperoleh data sebagai berikut:

Jenis Tes	Rata-rata Nilai	Kategori
Lari Pendek (50 m)	4,2	Baik
Pull Up/Gantung Siku	3,4	Sedang
Sit Up	3,9	Sedang
Vertical Jump	3,5	Sedang
Lari Jarak Jauh 1000 m/ 800 m	3,7	Sedang

Data ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berada pada kategori sedang, dengan performa terbaik terdapat pada komponen lari pendek.

Pengelompokan Data Berdasarkan Kategori

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	3	30%
Baik	3	30%
Sedang	2	20%
Kurang	2	20%
Total	10	100%

Berdasarkan hasil survei kebugaran jasmani terhadap 10 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kebumen, diperoleh bahwa sebanyak **30% siswa berada dalam kategori "Baik Sekali", 30% dalam kategori "Baik", 20% dalam kategori "Sedang", dan 20% dalam kategori "Kurang"**. Jika dibandingkan dengan standar nasional dari **Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)** untuk usia 13–15 tahun, proporsi peserta yang tergolong dalam kategori "Baik Sekali" dan "Baik" (total 60%) menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memenuhi atau melampaui standar kebugaran jasmani nasional. Namun demikian, keberadaan 40% siswa dalam kategori "Sedang" dan "Kurang" menunjukkan bahwa terdapat sebagian peserta yang berada di bawah standar optimal TKJI.

Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar peserta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik, masih diperlukan upaya pembinaan dan peningkatan intensitas latihan, terutama bagi siswa yang belum mencapai kategori ideal. Evaluasi berkala dan pelatihan fisik yang lebih terstruktur perlu dilakukan agar seluruh anggota ekstrakurikuler mencapai tingkat kebugaran yang sesuai dengan standar nasional.

Pembahasan

Berdasarkan hasil survei kebugaran jasmani terhadap 10 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kebumen, diketahui bahwa 30% siswa berada dalam

kategori “Baik Sekali”, 30% dalam kategori “Baik”, 20% dalam kategori “Sedang”, dan 20% dalam kategori “Kurang”. Apabila dibandingkan dengan standar nasional Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang usia 13–15 tahun, maka capaian siswa dalam kategori “Baik Sekali” dan “Baik” (total 60%) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mencapai atau melampaui standar minimal yang ditetapkan. Namun demikian, keberadaan 40% siswa dalam kategori sedang dan kurang tetap menjadi perhatian serius, karena menggambarkan adanya disparitas dalam tingkat kebugaran antaranggota ekstrakurikuler yang tidak dapat diabaikan begitu saja.

Kondisi ini menandakan bahwa meskipun sebagian besar siswa menunjukkan hasil yang menggembirakan, terdapat kelompok yang masih belum mencapai tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan. Perbedaan tersebut mengindikasikan perlunya intervensi yang lebih terarah dalam upaya meningkatkan kualitas kebugaran jasmani secara merata. Upaya peningkatan tidak hanya dapat dilakukan melalui peningkatan intensitas latihan, tetapi juga melalui pendekatan yang mempertimbangkan faktor-faktor multidimensional yang memengaruhi kondisi fisik peserta didik.

Salah satu determinan utama adalah frekuensi dan konsistensi latihan ekstrakurikuler. Siswa yang mengikuti latihan secara rutin dengan jadwal yang teratur cenderung memiliki peningkatan kebugaran yang lebih signifikan dibandingkan mereka yang hanya mengikuti secara sporadis. Kegiatan latihan yang bersifat berkelanjutan dan terstruktur dapat membentuk adaptasi fisiologis tubuh yang lebih baik, sehingga memberikan dampak positif terhadap komponen kebugaran seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan.

Di sisi lain, gaya hidup di luar sekolah memainkan peran tidak kalah penting. Kebiasaan seperti melakukan aktivitas fisik secara mandiri, menjaga pola tidur yang cukup, serta menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang sangat berkontribusi terhadap kondisi kebugaran siswa. Gaya hidup aktif dan sehat memperkuat efek latihan yang dilakukan di sekolah, sementara gaya hidup sedentari justru dapat menghambat kemajuan, meskipun siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Aspek pendukung lainnya adalah dukungan dari lingkungan sekolah, terutama dalam penyediaan fasilitas dan ketersediaan pelatih yang kompeten. Fasilitas olahraga yang lengkap dan representatif memungkinkan pelaksanaan latihan yang lebih variatif dan optimal. Selain itu, kehadiran pelatih yang memiliki pengetahuan keolahragaan dan kemampuan pedagogis yang baik akan memastikan bahwa latihan berlangsung sesuai prinsip ilmiah dan pedagogi olahraga.

Lebih lanjut, motivasi dan minat siswa terhadap kegiatan olahraga, khususnya bola basket, juga menentukan keterlibatan dan hasil latihan yang dicapai. Siswa dengan tingkat motivasi tinggi cenderung menunjukkan kedisiplinan dalam berlatih dan memiliki keinginan untuk berkembang, yang secara tidak langsung akan berdampak positif pada kebugaran fisik mereka. Faktor psikologis ini sering kali menjadi pembeda utama antara siswa yang hanya sekadar ikut serta dan mereka yang benar-benar berpartisipasi aktif.

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi kebijakan pembinaan olahraga di sekolah, khususnya dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler. Ketidakseimbangan hasil yang diperoleh peserta menunjukkan bahwa pembinaan yang ada belum sepenuhnya efektif dalam mencakup kebutuhan seluruh siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih sistematis dan berkelanjutan, yang tidak hanya menekankan pada volume latihan, tetapi juga kualitas dan kesesuaian program dengan kondisi fisik masing-masing peserta.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pelatihan fisik harus disusun secara ilmiah dan berjenjang, mencakup unsur pemanasan, latihan inti, dan pendinginan, serta memperhatikan prinsip individualisasi, progresivitas, dan periodisasi latihan. Pendekatan ini akan meningkatkan efektivitas pembinaan serta mencegah cedera dan kelelahan berlebihan.

Sebagai bentuk tindak lanjut, peneliti merekomendasikan beberapa strategi untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kebumen. Pertama, sekolah perlu meningkatkan frekuensi latihan dan kedisiplinan waktu pelaksanaan agar siswa memperoleh stimulus latihan yang konsisten. Kedua, perlu adanya pengadaan dan perawatan fasilitas olahraga yang menunjang kelancaran program latihan. Ketiga, sekolah disarankan untuk merekrut atau melatih pelatih yang memiliki kompetensi keolahragaan, guna memastikan materi latihan diberikan secara tepat. Keempat, evaluasi berkala terhadap kebugaran

jasmani siswa perlu dilakukan guna menyesuaikan beban dan jenis latihan dengan perkembangan masing-masing individu.

Dengan mengintegrasikan pendekatan yang komprehensif dalam pembinaan ekstrakurikuler, sekolah tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga membentuk karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan semangat sportivitas. Pendidikan jasmani melalui kegiatan ekstrakurikuler menjadi wahana strategis dalam mendukung perkembangan fisik dan mental siswa secara menyeluruh, serta menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan tangguh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil survei tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kebumen tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran yang berada pada kategori “Baik Sekali” dan “Baik”, dengan persentase masing-masing sebesar 30%, sementara 20% siswa berada pada kategori “Sedang” dan 20% lainnya dalam kategori “Kurang”. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memenuhi atau mendekati standar nasional Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), meskipun masih terdapat kelompok siswa yang memerlukan perhatian dan pembinaan lebih lanjut. Tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain frekuensi latihan ekstrakurikuler, gaya hidup siswa di luar sekolah, dukungan fasilitas dan pelatih, serta motivasi dan minat siswa terhadap olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, D. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Kebugaran Tubuh. [https://doi.org/https://Gmc.Ugm.Ac.Id/2018/11/03/Pengaruh-Gadget Terhadap Kebugaran Tubuh](https://doi.org/https://Gmc.Ugm.Ac.Id/2018/11/03/Pengaruh-Gadget%20Terhadap%20Kebugaran%20Tubuh)
- Ari Susila, G. H. (2024). Metode Permainan Otak dan Otot Anak Sekolah Dasar. Nilacakra Publishing House.
- Asmawi, M. (2022). Bunga Rampai Desain Besar Olahraga Nasional menuju Indonesia Emas. Jejak Pustaka.
- Bintang, A. E. (2024). Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket MTsN 1 Trenggalek. *Sport Science and Health*.
- Febriyanto, A. (2023). Teori dan Praktek Permainan Bola Basket: Pelatihan dan Perwasitan. K-Media.
- Gulo, R. K., Putri, R. J. A., Sitepu, P. P., & Tarigan, P. U. (2023). Studi Analisis Permainan tradisional egrang terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sd negeri desa doulu kecamatan berastagi. *Jurnal ilmiah stok bina guna medan*, 11(2), 208–2016. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1461>
- Hanafiah, H., Nova, A., Surimeirian, M. A., M, R. D., S, A., Helmi, B., Aditya, R., & Sinulingga, A. R. (2022). Pelatihan dan Sosialisasi Olahraga Kabaddi bagi Guru PJOK Tingkat SMP/SMA/SMK se-Kota Langsa. *Bubungan Tinggi:Jurnal Pengabdian Masyarakat*,4(4).
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh Pendekatan Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Keolahragaan*.
- Huda, & Wisnu. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Johandri, T. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Dengan Hambatan Fisik Dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2. <https://doi.org/10.24036/Jpkk.V2i2.496>
- Lengkana. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia
- Nugroho, U. (2015). Pedoman Tes Ukur Olahraga. CV Sarnu Untung.
- Nurlathifah, N., & Firmansyah, H. (2017). Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Kemampuan Bermain Hoki dan Pembentukan Kerjasama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Nurul Alamsyah, D. A. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI Smk Negeri 11. Semarang, 5, 3.

- Oktaviani, N. A. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9, 7–18.
- Putra, A. Y. (2025). Motivasi Siswa dalam Kegiatan Mengikuti Ektrakurikuler Bola Basket di SMPN 3 Ujungbatu. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2).
- Saiful. (2021). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. UD. Al Hasanah.
- Sandu, S. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Literasi Media Publishing.
- Sembiring, J., Helmi, B., & Sihombing, H. (2020). Efektivitas Pembelajaran Penjas Melalui Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v2i2.633>
- Sepriadi. (2023). Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. PT. RajaGrafindo Persada.
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science(PhysioHS)*,3(1),1–10.<https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Alfabeta.
- Zakaria, G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Boxterhadap Peningkatan Power Tungkai Siswakelas X Pada Permainan Bola Voli. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5, 1