

BAB II

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bola Basket

a) Sejarah Bola Basket

James Naismith yang mencatatkan namanya dalam sejarah sebagai pencetus permainan bola basket ini. Awalnya ide tersebut muncul karena saat musim dingin, banyak permainan olahraga yang tidak bisa dilakukan oleh para muridnya. Keinginannya untuk membuat sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup, menggerakkannya untuk membuat permainan bola basket. Profesinya sebagai instruktur pendidikan jasmani di perguruan tinggi Springfield College yang terletak di Massachusetts, Amerika Serikat, memudahkan Naismith untuk terus berinovasi dalam olahraga hasil kreasinya tersebut.

Di permulaannya, tahun 1891, permainan bola basket dilakukan menggunakan bola sepak. Jadi tidak langsung menggunakan bola basket seperti sekarang ini. Saat itu, Naismith merancang permainan bola basket dengan cara melemparkan bola ke dalam keranjang buah persik. Keranjang yang digantungkan di tembok di gedung olahraga tersebut menjadi penentu skor.

Jumlah pemainnya pun setiap tim terdiri dari sembilan orang. Dan saat itu belum ada teknik dribble. Lalu bagaimana donk cara menggiring bola? Caranya dilempar ke teman satu tim. Seiring dengan waktu, permainan ini mulai berkembang. Terutama setelah basket mulai digemari oleh berbagai kalangan dan berbagai macam usia, permainan ini semakin mengalami penyempurnaan-penyempurnaan hingga menjadi seperti permainan bola basket yang sekarang kita kenal. Permainan ini cepat menyebar ke publik. Dan pada tahun 1895, digelarlah pertandingan bola basket yang

pertama kali mempertemukan dua perguruan tinggi, yakni Minnesota School of Agriculture dengan Hamline College.

Meski dilakukan di dalam ruangan, tidak lantas menjadikan permainan bola basket sebagai olahraga yang membiarkan pemainnya bisa bersantai. Tajamnya pandangan, kekuatan nafas, kecepatan berlari, kelihaian dalam mengelabui, kemampuan menembak tepat sasaran, dan ketangkasan tangan menjadi kemampuan yang harus dimiliki agar menjadi pemain bola basket yang baik. Maka jangan heran kalau Grameds bakal mandi keringat saat melakukan permainan ini.

Sejarah mencatat, pada tahun 1920, terjadi eksodus warga negara China ke negara-negara Asia Tenggara, salah satunya Indonesia. Sementara itu, China merupakan salah satu sasaran utama dari Young Men's Christian Association (YMCA) untuk dijadikan tempat penyebaran permainan bola basket. China yang lebih dulu mengenal permainan bola basket dua puluh tahun sebelumnya, turut membawa permainan ini ke Indonesia saat terjadi eksodus tersebut. Para perantau tersebut membentuk komunitas sendiri, salah satunya mendirikan sekolah-sekolah untuk warga negara China. Di sekolah-sekolah tersebut, permainan bola basket diajarkan dan menjadi populer.

Kemudian berdirilah komunitas-komunitas basket di beberapa kota besar yang didirikan oleh para perantau ini. Sebut saja Tionghoa Hwee, Fe Leon Ti Yu Hui, Chinese English School dan Pheng Yu Hui (Sahabat). Sahabat merupakan klub asal salah satu legenda basket Indonesia salah satu legenda basket Indonesia, Sony Hendrawan (Liem Tjien Siong). Sejak saat itulah, permainan bola basket juga dimainkan oleh khalayak ramai. Organisasi yang menaungi bola basket di dunia bernama Federation Internationale de Basketball (FIBA). Organisasi ini berpusat di Jenewa, Swiss. Di kancah nasional, induk permainan bola basket bernama

Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi) yang berpusat di Jakarta.

Menurut Imam Sodikun (1992:8), bolabasket adalah suatu permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu putra atau putri. Tiap regu berusaha untuk membuat angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang basket lawan, dan berusaha untuk mencegah pemain lawan memasukkan bola untuk membuat angka.

Olahraga bolabasket termasuk dalam olahraga permainan, karena ada alat atau objek yang digunakan untuk bermain yaitu bola dan aktivitas bermain yang dilakukan dapat memberikan kesenangan. Olahraga bolabasket merupakan suatu permainan beregu yang menuntut kerjasama dari tiap anggota dalam satu tim. Kerjasama tersebut dilakukan melalui penggunaan taktik dan strategi dengan cara mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Olahraga bolabasket sebagai permainan ditunjukkan dengan penggunaan alat berupa bolabasket yang dimainkan dengan cara dipantul- pantulkan dan dilempar. Tujuan utama dari permainan ini adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjang sendiri dari serangan lawan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen PERBASI (1995:15) sebagai berikut:

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/score. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan/didribble ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa permainan bolabasket merupakan permainan beregu dan menggunakan bola sebagai alat permainannya dengan tujuan memasukkan bola ke

keranjang lawan melalui penggunaan teknik, taktik dan strategi bermain.

b) Permainan Bola Basket

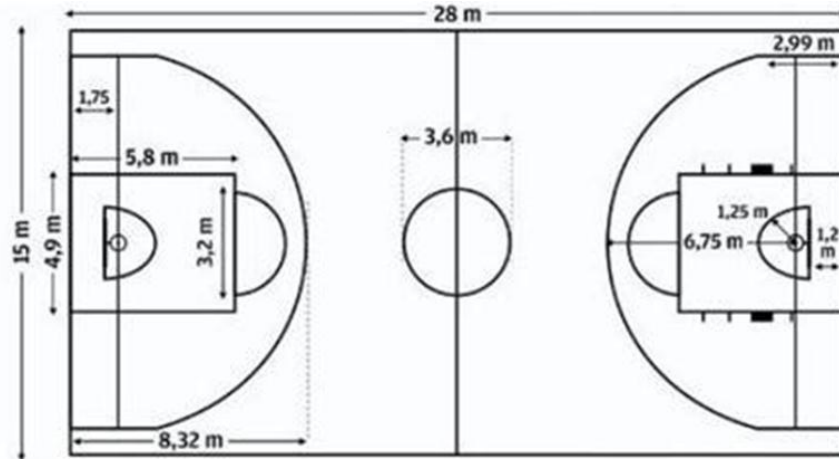
Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bolabasket (keranjang) sendiri (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Bolabasket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai (Muhajir, 2006: 11).

Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (FIBA, 2010: 1).

Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik perlu menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola ke dalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*) dan menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan (Wissel, 1996: 2).

Berikut adalah gambar lapangan bola basket:

GAMBAR 2.1
LAPANGAN BOLA BASKET



Sumber : <https://id.pinterest.com/pin/143974519328809468/>

c) Teknik Dasar Bola Basket

Untuk bisa melakukan permainan bola basket, tentu harus memahami teknik dasarnya terlebih dahulu. Teknik dasar permainan bola basket ini bermacam-macam, dan setiap pemain tentunya harus memahaminya dengan baik. Permainan bola basket itu sendiri biasanya akan dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim terdiri atas lima orang pemain dan permainan dilakukan untuk menghasilkan poin sebanyak-banyaknya ke dalam ring. Tim yang lebih banyak menghasilkan poin itulah yang nantinya akan dinyatakan sebagai pemenang. Memahami teknik dasar bermain bola basket adalah salah satu langkah terbaik untuk mencapai kemenangan dan menghindari pelanggaran. Teknik dasar dalam permainan bola basket ini cukup banyak dengan daftar serta penjelasannya sebagai berikut :

1. Teknik Dasar Memegang Bola

Membuka kedua telapak tangan dengan lebar. Umpamakan saja dalam hal ini kamu seperti memegang mangkok yang ukurannya besar. Di sini nanti kamu harus menempatkan kedua telapak tangan di sisi kanan serta sisi kiri bola dengan posisi yang agak ke belakang. Kemudian untuk jari-jarinya harus

direntangkan semua. Sampai di sini sebenarnya bola sudah siap untuk dimainkan atau dioper pada teman. Namun jangan lupa dengan posisi kaki ya. Kedua kaki ini perlu dibuka lebar dengan salah satunya diposisikan agak ke depan. Usahakan lutut dalam kondisi rileks dan untuk menembak, posisikan agar badan sedikit condong ke depan.

2. Teknik Dalam Melempar Atau Mengoper Bola (Passing)

a) *Chest Pass* (Operan Dada)

Bisa dikatakan bahwa chest pass merupakan teknik yang mendasar dalam melakukan operan karena teknik ini sangat umum digunakan. Teknik dasar permainan bola basket chest pass ini biasa dilakukan dengan pemain yang menekuk sikunya yang membuat bola sejajar dengan dada.

Sementara kedua tangan memegang bola dan pemain langsung mengoperkan bola kepada temannya. Ada cara mudah untuk melatih teknik dasar chest pass dalam permainan bola basket, yaitu dengan memantulkan bola ke arah dinding yang ada di depan kamu. Jangan lupa, posisikan bola agar berada di depan dada sebelumnya dengan kedua tangan yang memegang bola. Pastikan juga agar jari-jari tangan meregang dan dorong bola ke arah dinding.

b) *Overhead Pass* (Operan di Atas Kepala)

Teknik overhead pass atau operan di atas kepala. Teknik satu ini biasa dilakukan saat seorang pemain berada jauh dari rekan setimnya atau berada dalam kepungan lawan. Ketika kedua kondisi tersebut terpenuhi, seringkali overhead pass sangat membantu meloloskan bola. Teknik ini bisa dilakukan dengan cara kedua tangan memegang bola. Bola tersebut diposisikan di atas kepala dan pastikan siku dalam kondisi menekuk. Dalam posisi ini, lemparkan

bola hingga posisi tangan jadi lurus. Operan akan menjadi lebih baik lagi kalau dilakukan menggunakan jentikan jari.

c) *Bounc Pass* (Operan Memantul)

Operan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai. Operan ini dilakukan untuk melewati hadangan lawan yang ketat dan rekan satu tim sulit dijangkau. Bounce pass dilakukan dengan cara posisi badan tegak lurus. Siku dalam kondisi ditekuk ke samping badan dengan bola berada di depan badan. Dorong bola dengan menggunakan ujung jari tangan namun telapak tangan menghadap ke arah luar.

3. Teknik Dalam Menggiring Bola (*Dribble*)

Teknik dasar permainan bola basket dribbling, dribble atau menggiring bola. Teknik ini memang sengaja dilakukan dengan tujuan agar bola bisa dikendalikan. Caranya ialah dengan memantulkan bola ke lantai secara berulang-ulang. Baik saat kaki melangkah, berlari maupun berjalan, bola ini harus terus dipantulkan ke lantai. Melalui teknik yang satu ini, kamu bisa menilai kelincahan seorang pemain. Biasanya pemain yang memiliki kemampuan dribble yang baik menempati posisi sebagai point guard. Bahkan tidak jarang juga point guard ini merupakan pemain yang paling bagus dalam menggiring bola. Makanya tidak heran jika pemain tersebut dijadikan sebagai playmaker dalam tim. Cara melakukan teknik dasar permainan bola basket adalah dengan menggunakan satu maupun dua tangan. Tentunya teknik dasar yang dimaksud adalah dribble ya. Nantinya, dribble ini masih dibagi lagi menjadi dua macam, ada dribble tinggi dan ada dribble rendah. Kalau dribble tinggi, biasanya dilakukan ketika pemain berada dalam kondisi bebas.

Sementara kalau dribble rendah, umumnya dilakukan ketika pemain ada di bawah tekanan lawan. Sedangkan kalau didasarkan pada jenis triknya, dribble bola basket ini terbagi menjadi:

- a) *Reserve dribble*, ini adalah teknik tinggi dalam menggiring bola dan untuk melakukannya diperlukan skill serta konsentrasi yang tinggi. Dribble ini dilakukan dengan cara pemain menggiring dan mengendalikan bola dan memutar tubuh secara horizontal.
- b) *High or speed dribble*, yakni dribble di mana pemain akan berlari secepat mungkin dengan tetap mengendalikan bola. Teknik ini sudah tentu menguras banyak energi sehingga untuk bisa melakukannya dengan baik, pemain perlu melatih staminanya.
- c) *Between the legs dribble* merupakan dribble yang dilakukan dengan cara memindahkan bola yang awalnya ada di tangan kanan ke kanan kiri dengan melewati sela-sela kaki. Keahlian ini akan didapatkan oleh pemain jika rajin berlatih.
- d) *Crossover move* yaitu bola akan didribble dengan cara yang menyilang. Bola yang awalnya ada di tangan kiri akan dipantulkan ke arah kanan sehingga tangan kanan bisa menerimanya dengan baik, dan begitu pula sebaliknya. Dribble satu ini biasa dilakukan untuk menipu lawan dan umumnya dilakukan di daerah lawan pula.
- e) *Behind the back dribble*. Pada dasarnya, dribble jenis ini mirip dengan crossover move. Namun, behind the back dribble dilakukan dalam posisi membelakangi bola.

4. Teknik Pivot

Teknik pivot merupakan gerakan untuk

menyelamatkan bola dari jangkauan lawan. Ciri-ciri teknik dasar permainan bola basket melakukan gerakan pivot ialah pemain akan melakukan gerakan memutar hanya dengan satu kakinya, sementara kaki lainnya menjadi poros.

Pada umumnya, gerakan pivot ini akan diikuti oleh 3 gerakan lainnya yaitu shooting, passing dan dribble. Teknik pivot ini sendiri dilakukan menggunakan kedua tangan. Biasanya pivot dilakukan setelah seorang pemain menerima operan dari rekannya untuk melindungi bola dari lawan.

5. Teknik Menembak Bola (*Shooting*)

Untuk mencetak skor, diperlukan kemampuan menembak atau shooting bola dengan baik dengan dalam ring lawan. Poin akan semakin mudah didapatkan jika kemampuan shooting pemain juga bagus. Pasalnya, posisi menembak sangat menentukan besar kecilnya nilai yang nantinya akan diperoleh.

Mereka yang berposisi sebagai penembak bola ke ring lawan biasa disebut dengan shooting guard. Biasanya pula, mereka memiliki akurasi tembak yang sangat handal. Teknik shooting inipun terdiri atas beberapa cara sebagai berikut :

a) Slam Dunk

Slam dunk merupakan suatu pertunjukan. Lambat laun, slam dunk menjadi teknik yang diperlukan guna memenangkan pertandingan basket. Slam dunk ini sendiri adalah teknik menembak bola dengan cara melayang serta melompat ke udara. Jadi pemain yang melakukan slam dunk bukan hanya sekedar melemparkan bola ke arah ring lawan. Biasanya, teknik shooting ini merupakan teknik yang sangat ditunggu-

tunggu oleh penonton karena gerakannya yang sangat cantik.

b) Jum Shoot

Dalam teknik ini, pemain tidak akan bergerak baik maju maupun mundur. Namun, mereka akan melompat pada saat titik tertinggi untuk melemparkan bola. Dalam jump shoot ini, ada empat prinsip yakni follow through, elbow, eye dan bow.

c) Lay Up Shoot

Ini merupakan teknik menembak bola yang dilakukan di akhir dribble dengan pemain yang posisinya sudah dekat dengan ring. Pemain tersebut akan melempar bola menggunakan satu tangan menuju target. Lemparan ini akan dilakukan seraya melompat sehingga tampak seperti melayang.

d) Set Shoot

Kalau tembakan yang satu ini umumnya dilakukan ketika pemain sedang dalam kondisi bebas melakukan tembakan tanpa melompat. Pasalnya, set shoot hanya dapat dilakukan saat ada penghadang sehingga termasuk teknik yang jarang digunakan.

6. Teknik Rebound

Teknik rebound. Teknik ini sangat bermanfaat terutama ketika kamu ingin menggunakan pantulan bola yang sebelumnya gagal masuk dalam ring. Apabila tembakan yang gagal tersebut berasal dari tim kamu, maka teknik ini berguna dalam memanfaatkan kemelut yang terjadi di depan ring.

Akan tetapi, jika tembakan yang gagal tadi berasal dari tim lawan, maka teknik ini bisa dipakai untuk menjauhkan bola dari daerah pertahanan kamu. Jadi sudah

terjawab ya apa saja teknik dasar permainan bola basket itu? Untuk ikut dalam permainan, selain harus memahami berbagai teknik di atas, kamu juga harus memahami berbagai peraturan yang biasa ada dalam permainan bola satu ini.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

Program pendidikan formal di Indonesia terdapat tiga program salah satunya adalah ekstrakurikuler. Menurut Wibowo (2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler bermanfaat bagi siswa yang ingin menyalurkan bakatnya yang tidak dapat ia salurkan dalam proses pembelajaran. Kegiatan ini sangat memberikan peluang dan ruang bagi siswa yang ingin mengekspresikan diri seluas-luasnya dalam bidang yang ia sukai dan kuasai.

Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah terdiri dari dua macam yaitu ekstrakurikuler akademik dan non akademik. Ekstrakurikuler akademik biasanya bersangkutan dengan mata pelajaran yang ada di sekolah contohnya; bahasa Inggris, komputer, dll. Kegiatan ekstrakurikuler non akademik contohnya: PMR, Pramuka, sepak bola, bola basket, bulutangkis, bola voli, dll. Siswa bebas memilih kegiatan ekstrakurikuler manakah yang sesuai dengan bakat dan bidangnya. Ekstrakurikuler yang paling diminati siswa biasanya adalah ekstrakurikuler olahraga, misalnya bola basket.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk membantu memperlancar perkembangan individu murid sebagai manusia seutuhnya. Dalam Kamus Kata-Kata Serapan Asing dalam Bahasa Indonesia, Ekstrakurikuler mengandung arti berada diluar program yang tertulis tentang beberapa mata pelajaran tambahan Daryanto (1996:68)

a) Tujuan Ekstrakurikuler

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia yang seutuhnya.
2. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

b) Manfaat Ekstrakurikuler

Ada beberapa manfaat positif yang bisa diperoleh peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan sekolah. Beberapa manfaat yang bisa diperoleh antara lain sebagai berikut :

1. Melatih Kemandirian
2. Melatih Kerja Sama Dengan Peserta Didik Lain
3. Menambah Pengetahuan
4. Menemukan dan mengembangkan bakat
5. Mengajarkan disiplin
6. Menyalurkan minat
7. Mengisi waktu luang peserta didik

3. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.

Secara umum, pengertian kesegaran jasmani adalah

kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kesegaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya.

Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit. Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar. Jadi, makin sering berolahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah. Di Indonesia istilah kesegaran jasmani sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan pengertian tentang kesegaran jasmani yang tepat adalah sulit, karena kesegaran jasmani merupakan masalah yang kompleks. Pengertian kesegaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing ahli. Menurut Kockey dalam Sumarjo (2002:43) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Djoko Pekik Irianto (2011:2) mengemukakan yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak

atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2011:2).

Menurut Agusmandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2011:7) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian Kebugaran jasmani Muhajir berpendapat (2013: 57) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Sedangkan Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2014:52) berpendapat Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Lebih khusus lagi, pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2016:7) Kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik

Menurut beberapa pendapat ahli di atas, Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari.

Kondisi tubuh yang sehat dan segar sangat penting untuk menjaga stamina, menghindari kemungkinan cedera, atau untuk menunjang aktivitas yang akan dilakukan. Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (physical fitness). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan sesuatu yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap tiap pembebanan fisik sehingga dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani adalah tingkat kemampuan fisik seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan-keperluan lain yang mendadak (A. Kamiso, 1991:58-59). Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama (Sudarno, 1992:9).

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat

mendidik itu, diarahkan pada peningkatan derajat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor yaitu sebagai berikut: Rusli Lutan, (2002: 61).

1. Keteraturan berlatih dengan intensitas kegiatan yang cukup berat.
2. Faktor genetik.
3. Kecukupan gizi.

Kesehatan dan kesegaran jasmani itu, tentu ada kaitannya. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, sudah tentu ia juga akan memiliki derajat kesehatan yang sangat baik.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat di tarik kesimpulan pengertian kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan optimal dan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang di gunakan untuk menikmati waktu luang. Kesegaran jasmani sangat berperan untuk menunjang segala kegiatan. Sasaran kesegaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi.

Perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan kegiatan yang berbeda-beda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang sangat luas dan komplek. Untuk itu agar dapat memahami konsep kesegaran jasmani yang baik, diperlukan pengetahuan komponen-komponen kesegaran jasmani. Komponen-komponen kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kesegaran jasmani seseorang. Menurut

Harimurti Krisdalaksana (1991:888) menyatakan bahwa, “Ketersediaan kesiapan suatu sarana (tenaga, barang, modal, anggaran) untuk dapat digunakan atau dioperasikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan”. kriteria kesegaran jasmani menurut Rusli Lutan, (2002: 20) ditentukan 2 komponen yaitu: “Komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas. Yang terkait dengan peforma yang terdiri dari, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, waktu reaksi”. Menurut Nurhasan, (2001: 133) aspek kesegaran jasmani terbagi dua, antara lain :

Terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. (2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: Kecepatan, Power, Keseimbangan, Kelincahan, Koordinasi, dan Kecepatan reaksi.

Menurut Rusli Lutan, (2002: 63) Dalam paparan singkat ini dapat dijelaskan bahwa, kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok:

- 1) Kekuatan Otot
- 2) Daya Tahan Otot
- 3) Daya Tahan Aerobik, dan
- 4) Fleksibilitas

Perlu juga di ketahui, kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan merupakan tujuan utama pendidikan jasmani. Sedangkan kesegaran yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur :

- 1) Koordinasi
- 2) Kelincahan
- 3) Kecepatan Gerak

4) Power, dan

5) Gerak

Setelah memperhatikan beberapa pendapat diatas, maka di tariklah kesimpulan bahwa kesegaran jasmani paling tidak harus di dukung oleh lima komponen antara lain daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strenght*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelima komponen kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

1. Daya Tahan *Cardiovascular (Cardiovascular endurance)*

Ismaryati, (2008: 76) daya tahan adalah kemampuan fisik saat melakukan olahraga seperti sepak bola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya, dibatasi oleh sistem sirkulasi jantung (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru-paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja mengangkut limbah dari otot-otot tersebut. Kegiatan semacam ini dikategorikan sebagai, daya tahan kardiorepirator, daya tahan kardiovaskuler, atau daya tahan aerobik.

Latihan yang kita lakukan harus memberikan beban pada sistem jantung, peredaran darah dan paru. Latihan semacam ini disebut juga dengan latihan aerobik yaitu latihan yang menggunakan udara dan dilakukan dengan waktu yang cukup lama, tujuan utama latihan aerobik adalah menggunakan oksigen sebanyak mungkin atau memperbanyak jumlah oksigen yang dapat diproses oleh tubuh.

Nurhasan, (2001: 133) daya tahan kaardiovaskuler adalah kebugaran sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses

metabolisme tubuh.

2. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Menurut Ismaryati, (2008: 118) daya tahan adalah “kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk mengatasi kelelahan otot.

Dengan demikian daya tahan otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun Dengan demikian daya tahan otot berarti kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu, jadi daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot dan berkurang secara.

3. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Menurut Rusli Lutan, (2002: 64) Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk menggerakkan daya maksimal terhadap objek diluar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kekuatan untuk menggerakkan usaha maksimal. Ketika kita melihat seseorang mampu mengangkat sebuah beban yang cukup berat, maka kita berkesimpulan, orang itu memiliki kekuatan yang cukup besar, dan otot-ototnya yang tegang atau berkontraksi untuk mengatasi beban itu. Menurut Nurhasan, (2001: 16) pengertian dari kekuatan otot yaitu :

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya serabut otot yang ada didalam otot akan memberikan respon / tanggapan apabila dikenakan beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik

kepada sistem urat syaraf pusat.

Kekuatan otot adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang karna dapat mendukung dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

4. Kecepatan (*speed*)

“Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat, seperti semua kemampuan biomotor kecepatan dapat dirinci menjadi dua tipe yaitu kecepatan maximal dan kecepatan terkontrol” Nurhasan, (2001: 133). Menurut Ismaryati, (2008: 57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerak peruntut waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

5. Daya Ledak (*Power*)

“Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif” Ismaryati, (2008: 59) “daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maximum yang dikerahkan pada waktu yang sependek-pendeknya”.

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan konteraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang memaksimalkan dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Power adalah kemampuan untuk menggerakkan usaha maksimal secepat mungkin, karena itu, istilah power sering juga disebut dalam istilah daya ledak hal ini disebabkan oleh pelaksanaan tugas dalam kekuatan, disertai dengan kecepatan Rusli Litan, (2002: 72)

Widiastuti menyatakan, (2017: 14-17) komponen kesegaran jasmani dan bentuk tes meliputi berbagai berikut ini :

a) Daya Tahan Jantung dan Paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b) Kekuatan Otot

Secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan suatu kali konteraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

c) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

d) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e) Kekuatan

Kekuatan adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengaruh gaya otot maksimal dengan kecepatan maksimum.

f) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

g) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan

dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain visual dan vestibular.

h) Ketepatan

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari.

I) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

j) Bentuk Tes dalam Kebugaran Jasmani

Ada lima butir tes meliputi lari jarak pendek, gantung angkat tubuh (putra) atau gantung siku tekuk (putra), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah. Dalam penelitian ini, pelatih hanya meneliti kebugaran jasmani dengan menggunakan satu tes, yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja. Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja terdiri atas :

- (1) Lari 60 meter
- (2) Gantung angkat tubuh
- (3) Baring duduk 60 detik
- (4) Loncat tegak
- (5) Lari 1000 meter

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis mengemukakan instrumen tes dan pengukuran. Tujuan dari instrumen ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri peserta ekstrakurikuler

bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas Tahun Pelajaran 2023/2024.

b. Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya.

Menurut Ismaryati, (2008: 40) fungsi kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua kelompok antara lain fungsi yang bersifat umum atau khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna yang mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan, keadaan, dan umur. Adapun fungsi khusus berdasarkan golongan yaitu sebagai berikut :

Golongan yang digabungkan dengan pekerjaan: (1) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, (2) Kesegaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, (3) Kesegaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar, (4) Kesegaran jasmani bagi lanjut usia untuk menjaga tubuh dari penyakit dan untuk mempertahankan hidup. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan: (1) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat, dan rehabilitas, (2) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan

diri menghadapi kelahiran dan (3) Kesegaran jasmani bagi lanjut usia untuk daya tahan tubuh dan menikmati hidup dimasa tua. Golongan yang dihubungkan dengan umur. (1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik, (2) Kesegaran jasmani bagi lanjut usia untuk mempertahankan kondisi terhadap serangan penyakit.

Adapun manfaat kesegaran jasmani tergantung pada latihan-latihan kesegaran atau kebugaran jasmani itu sendiri. Program latihan aerobik adalah salah satu jalan terbaik bagi anda untuk mengurangi berat badan, mengembangkan kesehatan otot, dan meningkatkan kualitas hidup anda.

Manfaat memiliki kesegaran jasmani menurut Giri Wiarto, (2015: 59) latihan fisik memiliki peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan drajat kebugaran seseorang. Drajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugas sehari-hari. Semakin tinggi drajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan fisiknya. Selain itu memiliki kebugaran jasmani dapat mencegah terserang penyakit jantung stroke, hipertensi, dan osteoporosis.

Adapun manfaat dari latihan kesegaran jasmani, yaitu : Inilah beberapa keuntungan dari program kesehatan dan kebugaran yang seimbang : penampilan yang sehat, postur tubuh yang baik dan tegak, mudah bergerak, sendi-sendi lebih kuat dan otot-otot lebih kuat, peredaran darah lebih efisien. Resiko untuk alami sakit jantung dan stroke lebih rendah penurunan lemak badan, nafsu makan terkontrol, pencernaan lebih baik, tidak mudah cedera, lebih jarang ngilu dan sakit, meningkatkan kesiapan mental, harga diri dan percaya diri, lebih baik mengelola stres, meningkatkan kemampuan untuk rileks, tidur lebih tenang, energi dan tenaga untuk hidup lebih bertambah. Berdasarkan penjelasan diatas, fungsi

dan manfaat kesegaran jasmani yaitu meningkatkan kondisi fisik, fungsi organ dan respon otot berdasarkan golongan sehingga kualitas hidup dapat meningkat secara keseluruhan.

Fauziono (2013) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mencapai target dari suatu olahraga tertentu secara optimal. Kondisi fisik seseorang terdiri dari beberapa komponen yang terdiri dari daya tahan otot, kekuatan, kelincahan, kecepatan, power, fleksibilitas, daya tahan jantung dan paru Fenanlampir, A., & Faruq (2014). Menurut Zhu, dkk (2017) kebugaran fisik umumnya terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang merupakan bagian penting dari keseluruhan kesehatan fisik dan mental.

Semakin rutin latihan fisik yang dilakukan maka semakin tinggi pula produktivitas dan kebugaran jasmani seseorang (Golokova, Olenova, & Nikolaev, 2019; Karpljuk, Šimenko, & Karpljuk, 2015; Mokrova, Osipov, & Nagovitsyn, 2019). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain umur, jenis kelamin dan latihan (Abdillah, 2014). Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik tidak hanya dari aktivitas fisik saja melainkan pola makan dan istirahat yang cukup (Prasetyo & Winarno, 2019; Prayoga, Heynoek, & Yudasamara, 2020). Hal ini dijelaskan oleh Sunardi (2013) bahwa untuk mendapatkan tubuh yang sehat dibutuhkan kombinasi tepat antara pola makan yang baik dan benar, latihan fisik yang tepat dan teratur dan istirahat yang cukup serta berkualitas.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Manusia sejak lahir sudah diberikan sifat dasar masing-masing, dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan dipengaruhi oleh cara kehidupan dan lingkungannya. Sesuai dengan kegiatan manusia yang masing-masing beraneka ragam,

maka kesegaran jasmani yang dimiliki oleh orang-orang juga beraneka ragam. Kesegaran jasmani berbeda-beda tergantung pada beberapa hal antara lain :

1) Faktor Internal

a) Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Ada daya tahan kardiovaskuler, maka sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, terjadi peningkatan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun daya tahan tersebut akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat diminimalkan apa bila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.

Sedangkan Giri Wiarto, (2015: 59) Mengemukakan kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira 0,8-1 % per tahun, tapi bila rajin dalam berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai sepenuhnya.

b) Jenis Kelamin

Kesegaran jasmani antar pria dan wanita berbeda hal ini disebabkan adanya perbedaan ukuran tubuh terutama setelah terjadi masa pubertas. Perbedaan kekuatan antara pria dan wanita baik dari ukuran otot maupun proporsinya dalam tubuh. Besar kecilnya otot sangat berpengaruh dan berperan dalam daya tahan otot. Sedangkan Giri Wiarto, (2015: 59) berpendapat bahwa “sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c) Genetik

Pengaruh genetik pada kekuatan otot pada umumnya

berhubungan komposisi serabut otot yang terdiri dari serabut otot merah dan serabut otot putih. Otot seran lintang terdiri atas 2 macam: (1) serabut otot merah (slow twitch fibre): otot ini kontraksinya lambat, povernya tidak begitu besar, tahan lama dan banyak memiliki pembuluh darah (2) Serabut Otot puytih (fast twitch fibre): otot ini berkontraksinya cepat, povernya besar tidak tahan lama, tidak banyak pembuluh darah.

Seseorang yang banyak memiliki serabut otot merah, lebih cepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik, sedangkan serabut otot putih lebih tepatnya untuk melakukan kegiatan yang bersifat anaerobic.

Pengaruh faktor keturunan terhadap komposisi tubuh adalah secara umum dihubungkan dengan tipe tubuh. Seseorang yang memiliki tubuh endromorph yaitu tipe tubuh yang gemuk, bulat dan pendek cenderung memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dibandingkan dengan tipe tubuh eksomorp, yaitu tubuh yang kecil, kerempeng dan tinggi.

d) Motivasi

Pengertian dari motivasi adalah dorongan psikologi yang mengarahkan seseorang kearah sesuatu tujuan.

e) Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olah raga yang memerlukan kekuatan otot yang besar Giri Wiarto, (2015: 59).

2) Faktor Eksternal

a) Zat Gizi

Makanan yang dikonsumsi oleh manusia mengandung berbagai unsur. Unsur tersebut ada yang bermanfaat dan ada pula yang tidak membawa manfaat

bagi kesehatan manusia. Berbagai zat tersebut dapat berupa enzim, gizi, maupun toksit (racun). Zat gizi merupakan unsur yang terkandung dalam makanan yang memberikan manfaat bagi kesehatan manusia. Masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi yang berbeda. Zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut berbeda-beda antara makanan yang satu dengan yang lainnya. Perbedaan tersebut dapat berupa jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan, maupun jumlah dari masing-masing zat gizi.

Setiap orang memerlukan makanan (zat gizi) berbeda-beda, tergantung pada: Usia, berat badan, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi lingkungan, keadaan tertentu dan lain-lain. Secara umum ada 3 ada tiga kegunaan makanan bagi tubuh yakni: "makanan sebagai sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein), makanan sebagai sumber zat pembangun (protein, air) dan makanan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral)". Pola makanan sehat, yakni 4 sehat 5 sempurna perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang antara lain:

Kriteria makanan sehat berimbang meliputi: (1) Cukup kuantitas, (2) Proporsional, (3) Cukup kualitas, (4) Sehat higienis, (5) Makanan segar alami, (6) Makanan golongan nabati, (7) Cara memasak jangan terlalu berlebihan, (8) Teratur dalam penyajian (9) Frekuensi 5 kali sehari, (10) minum 8 gelas air sehari

b) Latihan dan olahraga

Peningkatan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Latihan fisik merupakan cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran peningkatan kebugaran jasmani,

peningkatan yang diperoleh antara lain beberapa peningkatan gerak, tidak cepat mengalami kelelahan, peningkatan keterampilan dan sebagainya.

Kegiatan atau aktivitas fisik sempat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mempengaruhi lemak dalam tubuh.

c) Istirahat

Setelah melakukan aktivitas atau kerja fisik tubuh merasa lelah. Hal ini disebabkan oleh penggunaan tenaga untuk aktivitas-aktivitas yang bersangkutan. Istirahat sangat penting dalam proses pengembalian tenaga, maka perlu pengaturan antara istirahat dengan aktivitas yang dilakukan.

d) Lingkungan

Faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menempati dalam waktu lama, jika lingkungan tempat seseorang itu bersih dan nyaman dapat terpelihara kesegaran jasmaninya.

Bedasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani masing-masing orang memiliki tingkat yang berbeda-beda. Olah raga dan latihan fisik yang teratur dapat menunjang hasil maksimal dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik secara fisik, psikologi maupun sosial.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Afristian Ismadraga dengan judul penelitian Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen. subyek penelitian adalah siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Ngawen, dengan jumlah 32 siswa. Teknik pengambilan data dengan instrumen tes yang terdiri dari 11 item tes, yaitu tes daya tahan (endurance), tes kekuatan tungkai, tes kekuatan punggung, tes kekuatan tangan, tes kelentukan, tes kecepatan, tes power tungkai, tes kelincahan, tes keseimbangan, tes reaksi, tes koordinasi, dan tinggi badan. Hasil penelitian secara rinci, sebanyak 2 siswa (6,25%) termasuk dalam kondisi fisik yang sangat kurang, 7 siswa (21,88%) mempunyai kondisi fisik kurang, 14 siswa (43,75%) mempunyai kondisi fisik sedang, 6 siswa (18,75%) termasuk baik, 3 siswa (9,38%) kondisi fisik sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik siswa yang masuk kelas khusus olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen secara keseluruhan adalah sedang.
2. Kasimin (2008) dengan judul penelitian „Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bolabasket di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kebumen“. Metode penelitian ini dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 6.25% termasuk baik, 46 67.59% termasuk kategori sedang, 23.91% termasuk kategori kurang, 2.17% termasuk kategori kurang sekali, sedangkan hasil analisis menunjukkan secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 4.49% termasuk kategori baik, 42.22% termasuk kategori sedang, 51.1% termasuk kategori kurang, 2.22% termasuk kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berfikir

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler Basket di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga Basket agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga Basket. Olahraga Basket merupakan olahraga yang bersifat aktif, dinamis dan dalam tempo yang tinggi sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani atau disebut "*physical fitness*" yang berarti kemampuan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran yang baik tidak diperoleh dalam waktu yang singkat namun harus melalui latihan secara teratur dan memahami konsep kesegaran jasmani karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan takaran latihan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan serta waktu atau durasi latihan. Banyaknya kegiatan wajib sekolah yang harus dilakukan siswa bersamaan dengan jadwal latihan membuat siswa ikut latihan pada saat latihan sudah berlangsung. Sehingga lama waktu latihan siswa berkurang yang akan mempengaruhi tingkat kesegaran siswa tersebut. Latihan yang diberikan oleh guru pendamping ekstrakurikuler atau seorang pelatih harus memiliki model latihan yang bertujuan mengembangkan tingkat ketrampilan siswa ekstrakurikuler Basket dan tingkat kesegaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Basket. Kegiatan ekstrakurikuler akan bermanfaat jika dilakukan secara teratur, terukur dan sesuai dengan program latihan. Program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan siswa.

Upaya peningkatan dilakukan dengan pemilihan model latihan

yang mengarah pada kualitas penguasaan teknik-teknik gerakan dalam permainan Basket bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kebugaran jasmani. Tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang baik berpengaruh terhadap penguasaan ketrampilan Basket. Yang akan mendorong upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih. Mengingat betapa pentingnya pencapaian kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang upaya dalam mempertahankan prestasi, perlu diadakan tes kebugaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas.