

## ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI KOTA TANGERANG

Putri Banowati<sup>1</sup>, Mudjihartono<sup>2</sup>, Asep Sumpena<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: [putribano07@upi.edu](mailto:putribano07@upi.edu), [asep\\_sumpena@upi.edu](mailto:asep_sumpena@upi.edu).

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di Kota Tangerang. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan melakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) adapun jenis tes yang digunakan yaitu *IMT*, *V Shit And Reach*, *Squat Thrust*, *Sit Up*, dan *Pacer*. Populasi berjumlah 156 orang dari 4 sampel sekolah yang berada di Kota Tangerang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian analisis pada tes IMT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 4 siswa (4%) kategori kurus, 66 siswa (62%) kategori normal, 34 siswa (32%) kategori gemuk, 2 siswa (2%) obesitas serta hasil tes kebugaran jasmani yang mengikuti futsal hasil capaian akhir yakni 1,3 dengan kategori hasil capaian "kurang", sedangkan hasil IMT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket sebanyak 7 siswa (14%) kategori kurus, 37 siswa (74%) kategori normal, 6 siswa (12%) kategori gemuk, dan 0 siswa (0%) kategori obesitas serta hasil tes kebugaran jasmani yang mengikuti basket hasil capaian akhir yakni 1,9 dengan kategori hasil capaian "kurang".

**Keywords:** *Kebugaran Jasmani, ekstrakurikuler, TKPN*

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani memiliki peran penting bagi hidup bagi tubuh salah satunya untuk menjaga kesehatan, dengan menjaga kesegaran jasmaninya. (Adriani & Fadilah, 2023) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Almira et al., 2019) "Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktifitas yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti". (Fikri, 2017) Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Jadi yang dimaksud dengan kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan lainnya. Selain itu latihan yang dilakukan perlu melibatkan komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berat (Faqih, 2017). Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar.

Seluruh peserta didik memiliki potensi yang berbeda berdasarkan kegiatan ekstrakurikuler potensi tersebut dapat diarahkan dan dikembangkan. Hal yang perlu diperhatikan dalam program pengembangan bakat dan minat melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yakni menumbuh kembangkan fasilitator mengarahkan agar potensi yang dimiliki anak tersebut tidak disalah gunakan oleh anak.

Kegiatan ekstrakurikuler (Irsanty et al., 2019) adalah kegiatan yang secara kurikulum tidak teratur, tetapi perlu dilaksanakan dalam rangka mempertinggi rasa keagamaan, social, budaya, pengembangan kegemaran, ataupun dapat berupa kepramukaan, kelompok atau regu-regu kesenian, olahraga dan kesehatan.

(Doren, 2019) ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal dan basket belum pernah melaksanakan tes kebugaran dan belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa, peneliti mendapatkan informasi pada saat latihan masih banyak siswa yang bermalas-malasan dan tidak bersemangat, maka dari itu peneliti mencoba mengukur tingkat kebugaran jasmani remaja dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan berharap dengan cara yang akan ditempuh oleh peneliti ini mampu menjawab persoalan yang terjadi dikalangan para remaja khususnya di ekstrakurikuler futsal dan basket, dengan permasalahan tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian tentang : Analisis tingkat Kebugaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di Kota Tangerang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian metode deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2012: 13) menjelaskan bahwa penelitian deksriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Penelitian ini adalah penelitian yang seluruhnya menggunakan banyak angka. Mulai dari proses pengumpulan data sampai proses akhir. Sebaliknya, metodologi penelitian adalah studi yang berpikiran terbuka dan menyeluruh yang memperhitungkan semua fakta, metode tes, tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk memahami atau mengubah subjek dalam suatu situasi dengan menggunakan metode dan aturan yang telah ditetapkan. Untuk mengumpulkan data tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di Kota Tangerang, peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) yang diterbitkan oleh KEMENPORA TKPN: 2022, bagian deputi manajemen olahraga Pendidikan deputi bidang kebudayaan olahraga pada tahun 2022 ( Agus Rusdiana dkk, 2022). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) adalah tes yang di peruntukkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pelajar, yang meliputi:

- 1) Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk menentukan status massa tubuh kriteria : Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks massa tubuh dapat dicari dengan cari tahu tinggi dan berat badan, Anda menggunakan rumus (kg/m<sup>2</sup>). Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan dengan timbangan dan meteran, kemudian hasil jumlah dengan rumus :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan kuadrat (m}^2\text{)}}$$

- 2) V Sit And Reach Intruksikan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada garis yang sebagai titik 0 (nol). Pastikan lutut lurus dan telapak kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm. Tempatkan penggaris atau pita pengukur di antara kaki peserta, Setelah pita pengukur atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan secara perlahan lalu jangkau sejauh mungkin sepanjang meteran/penggaris, Setelah mencapai titik terjauh, tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik.
- 3) Sit up/ Baring duduk 60 detik peserta duduk di atas matras dengan lutut di tekuk, telapak kaki rata di lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain. Kedua lengan disilangkan di depan dada. Saat aba-aba 'mulai' para siswa menurunkan tubuh telentang permukaan lantai kemudian angkat badan sehingga siku menyentuh paha. Ulangi Gerakan selama waktu yang ditentukan.
- 4) Squat Thrust 30 detik posisi awal peserta squat thrust berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di atas samping. Pada aba-aba 'mulai' peserta melakukan Gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan anda di lantai di depan kaki kebelakang seperti posisi push up lalu Kembali ke posisi jongkok, lalu melompat Kembali ke posisi berdiri awal. Gerakan dianggap sempurna bila dimulai dari posisi sampai Kembali ke posisi semula posisi berdiri. Ulangi selama waktu yang di tentukan.
- 5) Pacer Test siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes. Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan consss atau penanda lainnya. Pada aba-aba on your mark, get ready, start, peserta dimulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio, catat hasil pacer test peserta ketika sudah 2 kali gagal/terlambat.

Teknik analisis data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di Kota Tangerang, yang telah ditentukan norma sesuai dengan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada rentang usia 15-18. dengan adanya analisis data maka dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang menjadi sampel, selanjutnya diambil kesimpulan teknik analisis data yang digunakan oleh teknik statistik deskriptif dalam bentuk presentase, untuk mengetahui hasilnya, selanjutnya kemudian dikelompokkan menjadi lima kategori capaiannya, sangat baik, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Penilaian Hasil Proporsi TKPN

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Curl up	20	5	1
Sit Up	20	5	1

V-sit and reach	10	5	0,5
<b>Total</b>			<b>5</b>

Tabel 2. Kategori Dari Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani

Hasil Capaian	Kategori
>4	Baik Sekali
3-3,9	Baik
2-2,9	Cukup
1-1,9	Kurang
<1	Kurang Sekali

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan tujuan penelitian yang mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa terlatih ekstrakurikuler futsal dan basket di Kota Tangerang, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik presentase, data yang telah dikumpulkan ini dianalisis secara kuantitatif dengan rumus presentase sebagai berikut (Sudjono,2012)

$$P = \frac{F \times 100\%}{N}$$

Keterangan:

P : Angka Presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N: Number of cases (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa yang terlatih ekstrakurikuler Futsal dan Basket di Kota Tangerang yang dilakukan pada usia 15-19 tahun dengan jumlah sampel 156 siswa terdiri dari 106 yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan 50 yang mengikuti ekstrakurikuler Basket. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2024-4 November 2024.

#### 1. Indeks Massa Tubuh

Data yang dikumpulkan adalah hasil pengukuran IMT

Tabel 3. Hasil analisis Data IMT

No	Kategori		Kategori				Jumlah
			Kurang	Normal	Gemuk	Obesitas	
1	Futsal	Frekuensi	4	66	34	2	106
		Presentasi	4%	62%	32%	2%	100%
2	Basket	Frekuensi	7	37	6	0	50
		Presentasi	14%	74%	12%	0%	100%



Berdasarkan temuan hasil penelitian tes kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di Kota Tangerang yang ditampilkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti futsal mempunyai indeks massa tubuh 62% dengan frekuensi 66 siswa dalam kategori normal. Sedangkan siswa yang mengikuti basket mempunyai indeks massa tubuh 74% dengan frekuensi 37 siswa dalam kategori normal.

2. Kebugaran jasmani

a) Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal

Tabel 4. Rangkuman Perhitungan Deskripsi Data TKPN yang mengikuti futsal

No	Jenis tes	N	Presentase	Nilai	Hasil capaian
1	V Sit And Reach	106	62%	4	0,4
2	Sit Up	106	44%	1	0,2
3	Squat Thrust	106	44%	1	0,2
4	Pacer Test	106	66%	1	0,5
<b>Hasil capaian akhir</b>					1,3
<b>Kategori</b>					<b>Kurang</b>

Berdasarkan tabel 4 dengan jumlah 106, diperoleh nilai 4 dengan presentase pada tes v sit and reach 62%, pada tes sit up nilai 1 dengan presentase 44%, pada tes squat thrust memperoleh nilai 1 dengan presentase 44%, dan pada tes pacer test memperoleh nilai 1 dengan presentase 66%. Pada hasil capaian akhir dari tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Kota Tangerang yakni kategori Kurang.

b) Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket

No	Jenis tes	N	Presentase	Nilai	Hasil capaian
1	V Sit And Reach	50	58%	4	0,4
2	Sit Up	50	58%	4	0,8
3	Squat Thrust	50	46%	1	0,2
4	Pacer Test	50	56%	1	0,5
<b>Hasil capaian akhir</b>					1,9
<b>Kategori</b>					<b>Kurang</b>

Berdasarkan tabel 4 dengan jumlah 50, diperoleh nilai 4 dengan presentase pada tes v sit and reach 58%, pada tes sit up nilai 4 dengan presentase 58%, pada tes squat thrust memperoleh nilai 1 dengan presentase 46%, dan pada tes pacer test memperoleh nilai 1 dengan presentase 56%. Pada hasil capaian akhir dari tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di Kota Tangerang yakni kategori Kurang.

B. Hasil Analisis Data

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa yang terlatih ekstrakurikuler futsal dan basket di Kota Tangerang, Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi tes indeks Massa Tubuh, V Sit And Reach, Sit Up 60 detik, Squat Thrust 30 detik, Pacer Test dengan sampel 156 siswa yang terdiri dari 106 siswa yang mengikuti

futsal dan 50 siswa yang mengikuti basket. Dibawah ini hasil dari temuan data yang diperoleh :

1) IMT (Indeks Massa Tubuh)

Tabel 5. Frekuensi IMT yang mengikuti futsal

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurus	4	4%
Normal	66	62%
Gemuk	34	32%
Obesitas	2	2%
Jumlah	106	100%

Tabel 5 menunjukkan IMT siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang diketahui bahwa 4 siswa (4%) dikategorikan kurus, 66 siswa (62%) dikategorikan normal, 34 siswa (32%) dikategorikan gemuk, 2 siswa (2%) dikategorikan obesitas. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil IMT siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang dikategorikan “normal”.

Tabel 6. Frekuensi IMT yang mengikuti basket

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurus	7	14%
Normal	37	74%
Gemuk	6	12%
Obesitas	0	0%
Jumlah	50	100%

Tabel 6 menunjukkan IMT siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang diketahui bahwa 7 siswa (14%) dikategorikan kurus, 37 siswa (74%) dikategorikan normal, 6 siswa (12%) dikategorikan gemuk, 0 siswa (0%) dikategorikan obesitas. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil IMT siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang dikategorikan “normal”.

2) V SIT AND REACH

Tabel 7. Frekuensi V Sit And Reach yang mengikuti futsal

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	13	12%
Baik	66	62%
Cukup	25	24%
Rendah	2	2%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	106	100%

Tabel 7 menunjukkan V sit And Reach siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang diketahui bahwa 13 siswa (12%) dikategorikan baik sekali, 66 siswa (62%) dikategorikan baik, 25 siswa (24%) dikategorikan cukup, 2 siswa (2%) dikategorikan rendah, 0 siswa (0%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil V Sit And Reach siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang dikategorikan “baik”.

Tabel 8. Frekuensi V Sit And Reach yang mengikuti basket

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Baik Sekali	1	2%
Baik	29	58%
Cukup	17	34%
Rendah	3	6%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	50	100%

Tabel 8 menunjukkan V sit And Reach siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang diketahui bahwa 1 siswa (2%) dikategorikan baik sekali, 29 siswa (58%) dikategorikan baik, 17 siswa (34%) dikategorikan cukup, 3 siswa (6%) dikategorikan rendah, 0 siswa (0%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil V Sit And Reach siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang dikategorikan “baik”.

3) SIT UP

Tabel 9. Frekuensi Sit Up yang mengikuti futsal

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	3%
Cukup	15	14%
Rendah	41	39%
Sangat Rendah	47	44%
Jumlah	106	100%

Tabel 9 menunjukkan Sit Up siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang diketahui bahwa 0 siswa (0%) dikategorikan baik sekali, 3 siswa (3%) dikategorikan baik, 15 siswa (14%) dikategorikan cukup, 41 siswa (39%) dikategorikan rendah, 47 siswa (44%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil Sit Up siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang dikategorikan “sangat rendah”.

Tabel 10. Frekuensi Sit Up yang mengikuti basket

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Baik Sekali	1	2%
Baik	29	58%
Cukup	17	34%
Rendah	3	6%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	50	100%

Tabel 10 menunjukkan Sit Up siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang diketahui bahwa 1 siswa (2%) dikategorikan baik sekali, 29 siswa (58%) dikategorikan baik, 17 siswa (34%) dikategorikan cukup, 3 siswa (6%) dikategorikan rendah, 0 siswa (0%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil Sit Up siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang dikategorikan “baik”.

4) SQUAT THRUST

Tabel 11. Frekuensi Squat Thrust yang mengikuti futsal

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	3%
Cukup	15	14%
Rendah	41	39%
Sangat Rendah	47	44%
Jumlah	106	100%

Tabel 11 menunjukkan Squat Thrust siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang diketahui bahwa 0 siswa (0%) dikategorikan baik sekali, 3 siswa (3%) dikategorikan baik, 15 siswa (14%) dikategorikan cukup, 41 siswa (39%) dikategorikan rendah, 47 siswa (44%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil Squat Thrust siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang dikategorikan “sangat rendah”.

Tabel 12. Frekuensi Squat Thrust yang mengikuti basket

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Baik Sekali	0	0%

Baik	3	6%
Cukup	5	10%
Rendah	19	38%
Sangat Rendah	23	46%
Jumlah	50	100%

Tabel 12 menunjukkan Squat Thrust siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang diketahui bahwa 0 siswa (0%) dikategorikan baik sekali, 3 siswa (6%) dikategorikan baik, 5 siswa (10%) dikategorikan cukup, 19 siswa (38%) dikategorikan rendah, 23 siswa (46%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil Squat Thrust siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang dikategorikan “sangat rendah”.

#### 5) PACER TEST

Tabel 13. Frekuensi Pacer Test yang mengikuti futsal

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Baik Sekali	2	2%
Baik	1	1%
Cukup	8	7%
Rendah	25	24%
Sangat Rendah	70	66%
Jumlah	106	100%

Tabel 13 menunjukkan Pacer Test siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang diketahui bahwa 2 siswa (2%) dikategorikan baik sekali, 1 siswa (1%) dikategorikan baik, 8 siswa (7%) dikategorikan cukup, 25 siswa (24%) dikategorikan rendah, 70 siswa (66%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil Pacer Test siswa yang mengikuti futsal di Kota Tangerang dikategorikan “sangat rendah”.

Tabel 14. Frekuensi Pacer Test yang mengikuti basket

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Baik Sekali	2	4%
Baik	7	14%
Cukup	4	8%
Rendah	9	18%
Sangat Rendah	28	56%
Jumlah	50	100%

Tabel 14 menunjukkan Pacer Test siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang diketahui bahwa 2 siswa (4%) dikategorikan baik sekali, 7 siswa (14%) dikategorikan baik, 4 siswa (8%) dikategorikan cukup, 9 siswa (18%) dikategorikan rendah, 28 siswa (56%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil Pacer Test siswa yang mengikuti basket di Kota Tangerang dikategorikan “sangat rendah”.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada tes IMT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 4 siswa (4%) kategori kurus, 66 siswa (62%) kategori normal, 34 siswa (32%) kategori gemuk, 2 siswa (2%) obesitas serta hasil tes kebugaran jasmani yang mengikuti futsal hasil capaian akhir yakni 1,3 dengan kategori hasil capaian “kurang”, sedangkan hasil IMT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket sebanyak 7 siswa (14%) kategori kurus, 37 siswa (74%) kategori normal, 6 siswa (12%) kategori gemuk, dan 0 siswa (0%) kategori obesitas serta hasil tes kebugaran jasmani yang mengikuti basket hasil capaian akhir yakni 1,9 dengan kategori hasil capaian “kurang”.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya yaitu Ayah Suprpto dan Mamah Nanih Kusumawati,S.IP,saya ucapkan terimakasih juga untuk kaka dan adik saya yaitu Abi Setiawati Praptiwi A.Md.Keb,Dwi Kusuma Ningrum A.Md., Aliffia Audrina calon calon S.Gz dan tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada pasangan saya yang selalu support saya yaitu Bripda M.Tharekh Al- Ayub serta dosen-dosen Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia khususnya dosen pembimbing akademik saya yaitu Dr. Carsiwan,M.Pd. pembimbing utama Drs.Mudjihartono, M.Pd pembimbing pendamping Dr. Asep Sumpena, M.Pd.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Rusdiana dkk. (2022). Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Nusantara (TKPN). Asisten deputyi pengeololaan olahraga pendidikan deputyi bidang pembudayaan olahraga kementerian pemuda dan olahraga republik indonesia.
- Adriani, D., & Fadilah, T. (2023). Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 199–214. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.14312>
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. 1(2), 132–138.
- Doren, M. O. N. (2019). ストレス反応の主成分分析を試みて - 田甫久美子View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (*Cucurbita Moschata*) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING, 15(1), 165–175.
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 389. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian*, 3, 89–102.
- Irsanty, N. P., Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Riau, U. I. (2019). Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru.
- Kemenporan. 2022. Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara. Asisten Deputyi Pengelolaan Pendidikan: Deputyi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. ALFABETA.