

ABSTRAK

Virgioni Agrinanda. 2021 “Analisis kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMA islam Al-Falah kota Jambi”. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Drs. Ilham. M.kes (II) Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket*

Ketertarikan dalam melakukan penelitian di SMA islam Al-Falah kota jambi di sebabkan masih kurangnya prestasi, belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani, para pemain cepat merasa lelah pada saat memasuki quarter 3 dan 4, para pemain banyak melakukan turn over pada memasuki quarter 3, saat pertandingan transisi offense ke defend cenderung terlambat karena kebugaran jasmani yang dimiliki belum baik

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMA islam Al-Falah kota Jambi

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang.

Hasil kebugaran jasmani dari 15 orang yang memiliki kondisi fisik kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentasi 6.67%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentasi 20% dan yang memiliki kategori kurang sebanyak 11 orang dengan persentasi 73.33%

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMA islam Al-Falah kota Jambi pada kategori kurang.