

## ABSTRAK

RENALDI FERDIANSYAH 2024. **Profil Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siiwangi. Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet tim basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya yang berguna sebagai refleksi atas latihan yang telah dilakukan dan evaluasi jika masih terdapat komponen fisik yang masih kurang, guna meningkatkan prestasi untuk tim bola basket SDN Citapen. Fokus dari penelitian ini adalah melihat kondisi fisik siswa tim bola basket lalu mengklasifikasikannya berdasarkan nilai yang diraih dari hasil tes keterampilan. Hal ini membantu pelatih untuk menyesuaikan program latihan yang akan dibuat dengan kondisi fisik tim bola basket SDN Citapen. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi deskriptif dimana data diambil dengan teknik wawancara dan survey yang berupa tes keterampilan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun. Penggunaan tes ini didasarkan pada subjek penelitian yaitu tim bola basket yang berusia antara 10-12 tahun. Teknik wawancara juga digunakan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Berdasarkan hasil penelitian pengolahan data dan analisis data ditemukan bahwa kebugaran jasmani tim bola basket SDN Citapen termasuk klasifikasi kurang. Dengan persentase sebanyak 8,33% termasuk klasifikasi baik, 16,66% termasuk klasifikasi sedang dan 75% termasuk klasifikasi kurang dengan rata-rata nilai TKJI 13, dimana nilai tersebut menyatakan klasifikasi kurang. Dari hasil wawancara didapat beberapa faktor yang menyebabkan kebugaran jasmaninya kurang yaitu, frekuensi latihan yang kurang terlebih pada latihan fisik, aktivitas sehari-hari yang tidak terlalu banyak aktivitas fisik. Untuk keterampilan baring duduk, lompat tegak dan lari 600ms sebenarnya sudah baik hanya saja keterampilan pada lari sprint 40m dan gantung siku tekuk yang masih harus ditingkatkan.

**Kata Kunci :** *Kebugaran Jasmani, Bola Basket, Ekstrakurikuler*

## **ABSTRACT**

RENALDI FERDIANSYAH 2024. *Physical Fitness of SDN Citapen Tasikmalaya Basketball Team*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training dan Education. Siliwangi University. Tasikmalaya.

*The purpose of this research is to know physical condition of SDN Citapen basketball team that useful as reflection of exercise that have been carried out dan evaluate if still have weak point on some physical compenent to improve SDN Citapen basketball team performance. Focus of this research is to look at physical condition of basketball team and classified by point from physical skill test. This matter the coach to adapt future training programs with physical condition of SDN Citapen basketball team.. this research is using kind descriptive study which is the data taken by interview dan survey in the form of physical skill test using Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) for 10-12 years old. This test have been use based on subject of the research which is basketball team who are aged from 10-12 years old. Interview technicque also used to know another factors that have influence their physical fitness. Based on research result, data processing and data analysis have been found that physical fitness of SDN Citapen basketball team classify in deficient. With percentage as many as 8,33% classified good, 16,66 classified moderate and 75% classified deficient with average TKJI point 13, where the score stated deficient classification. Result from interview got some factors that cause deficient of their physical fitness, that is less of training frecueny especially on physical training, less physical activity in daily.. For sit up, vertical jump and 600m running their actually have a good skill in that point, but they need to improve skill in sprint and arms strengthness.*

**Keyword : Physical Fitness, Basketball, Extracurricular**