

ABSTRAK

YOLANDA NASSRANI BR GINTING. 2026. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SD BPK Penabur Tasikmalaya. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SD BPK Penabur Tasikmalaya sebagai bahan refleksi terhadap pelaksanaan latihan serta evaluasi komponen kebugaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan guna menunjang prestasi peserta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10–12 tahun, yang disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu anggota ekstrakurikuler bola basket SD BPK Penabur Tasikmalaya berusia 10–12 tahun. Hasil pengolahan dan analisis data sebesar 5,88% peserta berada pada klasifikasi sangat baik, 23,53% pada klasifikasi baik, 47,06% pada klasifikasi sedang, dan 23,53% pada klasifikasi kurang. Nilai rata-rata kebugaran jasmani yang diperoleh adalah 15,65 yang termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SD BPK Penabur Tasikmalaya berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Bola Basket, Ekstrakurikuler, Kebugaran Jasmani.