

ABSTRAK

SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI SE-KECAMATAN KAPUAS, KABUPATEN SANGGAU

Nickana Deva Shaqkra
Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
E-mail:nickanadevashaqkra@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas. Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI untuk putri umur 16-19 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas kelas X, XI, dan XII, sampel berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis Deskriptif Kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket sma negeri se-Kecamatan Kapuas yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 20%, yang berkategori sedang sebesar 35%, yang berkategori kurang sebesar 45%, yang berkategori kurang sekali sebesar 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas adalah kurang.

Kata kunci: *Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler*