

ABSTRAK

PROFIL ANTROPHOMETRI DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 LENTENG SUMENEP

Nurhadi

Kata Kunci : Antropometri, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, SMAN 1
Lenteng Sumenep.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil antropometri dan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Lenteng Sumenep. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan sampel sebanyak 10 siswa. Pengukuran meliputi tinggi badan (antropometri), prediksi VO2 Max (daya tahan), kecepatan lari 30 meter, dan jumlah push-up (kekuatan otot lengan). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan rentang interval t-skor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan rata-rata siswa adalah 178.5 cm dengan standar deviasi 2.27 cm, sebagian besar berada pada kategori sedang. Prediksi VO2 Max rata-rata adalah 41.6 ml/kg/min dengan standar deviasi 3.47 ml/kg/min, juga sebagian besar berada pada kategori sedang. Kecepatan lari 30 meter rata-rata siswa adalah 4.24 detik dengan standar deviasi 0.41 detik, mayoritas berada pada kategori sedang. Kekuatan otot lengan rata-rata ditunjukkan dengan jumlah push-up sebanyak 50.8 kali dengan standar deviasi 15.16 kali, sebagian besar berada pada kategori sedang.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa profil kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Lenteng Sumenep secara umum berada pada kategori sedang.