



Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket Pada Pemain Bola Basket SMA di Kota Makassar

Muh. Syachrul Syamsuddin¹, Ishak Bachtiar², Andi Ridwan³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: agus.sutriawan@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan bola basket pemain bola basket SMA di Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasinya adalah pemain bola basket putra SMA di Makassar yang berjumlah 60 orang sebagai sampel. Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling. Karena objek penelitiannya sangat besar, maka peneliti memilih sekolah tahun 2010, antara lain SMA Katholik Rajawali, SMA Negeri 2, SMA Negeri 3, dan SMA Negeri 11 di Makassar.

Teknik pengumpulan datanya adalah: 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun yang termasuk dalam tes a) Tes lari 60 meter, b) Tes sit up 60 detik, c) Tes pull up 60 detik, d) tes lompat vertikal, dan e) tes lari 1200 meter. 2) keterampilan bola basket meliputi a) tes menggiring bola 10 detik, b) tes passing bola 10 kali, dan c) tes menembak bola 30 detik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat kebugaran jasmani pemain bola basket sebesar 13,02 atau 46,67% berada pada kategori kurang, 2) tingkat keterampilan bermain bola basket sebesar 174,5 atau 51,7% yang berada pada kategori kurang. dalam kategori cukup, 3) terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan dribbling dengan skor ($r = 0,753$ ($\text{sig} < 0,05$), 4) terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan passing dengan skor ($r = 0,649$ ($\text{sig} < 0,05$), 5) terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan shooting dengan nilai ($r = 0,721$ ($\text{sig} < 0,05$), dan 6) terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bola basket dari aspek dribbling, passing dan shooting dengan skor ($R = 0,790$ ($\text{sig} < 0,05$)).

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Keterampilan Bermain, Olahraga Bolabasket

PENDAHULUAN

Kebugaran (kesegaran) jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani, baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri sampai olahragawan. Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar sampai menengah atas melalui pendidikan jasmani. Olahraga yang teratur, terprogram dan terencana dengan baik dapat memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan yang tampak pada tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan olahraga yang baik, terprogram dan terukur berarti ada

kesempatan menanamkan modal bagi tubuh, umur panjang, kesehatan yang lebih baik, hidup yang lebih bergairah dan kebahagiaan yang berkesinambungan

Kirby dan Fox (1992: 8) menyatakan bahwa program latihan yang teratur dan disusun dengan tepat yang pasti akan meningkatkan kesegaran jasmani atau kapasitas fungsional seseorang) dapat mengurangi faktor resiko terkena penyakit jantung koroner, yaitu mengurangi kegemukan, menurunkan hipertensi, dan mengurangi kadar kolesterol darah. Seorang pelajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar untuk melakukan aktivitas belajar dengan baik. Kesegaran jasmani yang tinggi diharapkan dapat memperoleh kondisi tubuh yang baik dalam mengikuti mata pelajaran lain hingga aktivitas olahraga tertentu seperti olahraga bola basket.

Di Sulawesi Selatan dan di Makassar pada khususnya, bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati para pelajar, mahasiswa, maupun di kalangan masyarakat. Terlihat dari hampir setiap sekolah di Makassar memiliki sarana dan prasarana bola basket, begitupun dalam hal kompetisi antar siswa yang berjalan dengan lancar, hal ini mendorong perkembangan prestasi bola basket meskipun masih ada beberapa SMA yang tidak mengikuti even atau kejuaraan bola basket yang di laksanakan di Makassar.

Permainan bola basket mempunyai dasar keterampilan yang harus dikuasai, di antaranya 1) *dribbling*, 2) *passing*, 3) *shooting*, 4) *pivot*, dan 5) *lay up*.

Jika semua keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh masing-masing pemain atau siswa di kota Makassar, sehingga sangat memungkinkan untuk mendapat juara dalam pertandingan-pertandingan bola basket, baik berskala nasional maupun internasional.

Tingkat kesegaran jasmani siswa di Kota Makassar tergolong rendah sedangkan keterampilan bermain bola basket pada pemain bola basket SMA di kota Makassar tergolong cukup. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrument. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dimana instrumen ini dapat dijadikan acuan yang sudah baku dan seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling* dengan pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih sampel secara sengaja (*purposive*) berdasarkan karakteristik atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun variabel yang digunakan adalah dependent variabel untuk tingkat kesegaran jasmani pemain bola basket putra SMA di Kota Makassar dan *independent variabel* untuk keterampilan bermain bola basket yang di nilai dari aspek *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Dengan populasi seluruh pemain bola basket putra SMA di kota Makassar. Berdasarkan konsep pertimbangan tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah diambil dari pemain bola basket putra yang meraih juara 1, 2, 3, dan 4 pada tingkat SMA di kota Makassar tahun 2010 yakni SMA Katholik Rajawali, SMA Negeri 2, SMA Negeri 3 dan SMA Negeri 11 sebanyak 60 orang. Dengan pengertian bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2010: 61)

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani putra kelompok umur 16-19 tahun dengan nilai reliabilitas, 0,720 dan nilai validitas 0,960. Kemendiknas (2010: 3).

Adapun rangkain tes yang harus di lakukan yaitu:

- a. Lari Cepat 60 Meter
- b. Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)
- c. Baring Duduk 60 detik (*Sit Up*)
- d. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
- e. Lari 1200 Meter (*Cardiovaskular*)

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Kelompok Umur 16 – 19 Tahun Putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S/d – 7.2"	19" keatas	41 keatas	73 keatas	S/d – 3,14"	5
4	7,3" – 8,3"	14" – 18"	30 – 40	60 – 72	3,15" – 4,25"	4
3	8,4" – 9,6"	9" – 13"	21-29	50 – 59	4,26" – 5.12"	3
2	9,7" - 11,0"	5" – 8"	10 – 20	39 – 49	5,13 – 6,33"	2
1	11,1" – dst	0 - 4"	0-9	38 dst	6,34"- dst	1

Tabel 2. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: TKJI Pusjas (2010: 28-29)

2. Tes Keterampilan Bermain Bola Basket

Tes keterampilan bermain bola basket yaitu *dribbling*, *passing* dan *shooting*.

Tabel 3. Norma Keterampilan Bermain Bola Basket Putera SMA

Kriteria/Kategori	Jumlah Nilai-T
Baik Sekali	222 dan lebih
Baik	193-221
Cukup	165-192
Sedang	136-164
Kurang	107-135
Kurang Sekali	79-106
Sangat Kurang Sekali	78 dan kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis data melalui statistik dan berdasarkan pada norma yang telah di tentukan memerlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini.

Tabel 3. Frekuensi tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan bermain bola basket pada pemain bola basket putra SMA di Kota Makassar.

Descriptive statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
TKJ	60	8	9	17	13.35	2.239	5.011
Lari cepat 60m	60	3	1	4	2.62	.865	.749
Gantung ang.tubuh	60	3	1	4	2.00	1.025	1.051
Baring duduk	60	3	2	5	4.02	.725	.525
Loncat tegak	60	4	1	5	3.28	.846	.715
Lari 1200m	60	1	1	2	1.42	.497	.247
Dribbling	60	34	32	66	50.02	9.997	99.934
Passing	60	23	57	80	69.33	6.475	41.921
Shooting	60	19	43	62	55.05	4.331	18.760
Ket.bolabasket	60	73	135	208	174.50	18.757	351.814
Valid n (listwise)	60						

Dari tabel di atas yang merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan bermain bola basket, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani diperoleh total nilai rata-rata 13,35 poin data minimum 9 poin data maksimum 17 poin rentang 8 poin.
2. Keterampilan bermain bola basket diperoleh nilai, rata-rata 174,500 poin, data minimum 135,0 poin, data maksimum 208,0 poin, rentang 73,0 poin.

1. Hipotesis pertama. Tingkat kesegaran jasmani pemain bola basket putra SMA di kota Makassar tergolong dalam kategori kurang

Dari hasil penelitian dan uji persentasi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemain bola basket putra SMA di kota Makassar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki tergolong dalam kategori kurang. Konteks ini dapat dibuktikan melalui hasil penelitian yang telah dilakukan. Sehingga, tingkat kesegaran jasmani pemain bola basket putra SMA di kota Makassar diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,02 yang tergolong dalam kategori kurang.

Hal hal ini disebabkan karena para siswa atau pemain bola basket SMA di kota Makassar masih belum menyadari pentingnya memenuhi standar tingkat kesegaran jasmani yang baik, bahwa dengan kesegaran jasmani yang baik tentunya memberikan peluang untuk dapat beraktifitas fisik secara maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga bola basket. Maka dari itu, dibutuhkan perhatian seorang pelatih untuk meningkatkan standar tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk pemain bola basket yang dididiknya.

2. Hipotesis kedua. Keterampilan bermain bola basket pada pemain bola basket putra SMA di kota Makassar dari aspek *dribbling*, *passing* dan *shooting*.

Hasil penelitian keterampilan bermain bola basket pada pemain bola basket putra SMA di kota Makassar dari aspek *dribbling*, *passing* dan *shooting* tergolong dalam kategori cukup dan diperoleh nilai rata-rata 174,5 dengan artian cukup untuk keterampilan bermain bola basket pemain bola basket putra SMA di kota Makassar dan perlu ditingkatkan dengan maksimal lagi, hal ini disebabkan karena pola latihan yang tidak sesuai dan sejalan antara tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan bermain bola basket, artinya bahwa dalam melakukan kegiatan latihan bukan hanya keterampilan bola basket saja yang difokuskan tetapi tingkat kesegaran jasmani juga perlu diperhatikan oleh pelatih maupun para pemain bola basket di kota Makassar guna mencapai prestasi.

Hasil penelitian keterampilan bermain bola basket pada pemain bola basket putra SMA di kota Makassar dari aspek *dribbling*, *passing* dan *shooting* tergolong dalam kategori

cukup dan diperoleh nilai rata-rata 174,5 dengan artian cukup untuk keterampilan bermain bola basket pemain bola basket putra SMA di kota Makassar dan perlu ditingkatkan dengan maksimal lagi, hal ini disebabkan karena pola latihan yang tidak sesuai dan sejalan antara tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan bermain bola basket, artinya bahwa dalam melakukan kegiatan latihan bukan hanya keterampilan bola basket saja yang difokuskan tetapi tingkat kesegaran jasmani juga perlu diperhatikan oleh pelatih maupun para pemain bola basket di kota Makassar guna mencapai prestasi.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan memenuhi tuntutan fisik tertentu, Casady, Mabes, dan Alley (dalam Sudarno 1992: 9).

Keterampilan yang baik dengan penguasaan teknik bermain bola basket tentunya harus didukung dengan kemampuan fisik yang maksimum dan itu semua hanya dapat terwujud jika seseorang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Hasil penelitian membuktikan bahwa perlunya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani pada diri masing-masing pemain bola basket agar terwujud keterampilan yang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapatlah disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada pemain bola basket putra SMA di kota Makassar tergolong dalam kategori kurang dan keterampilan bermain bola basket pada pemain bola basket putra SMA di kota Makassar dari aspek *dribbling*, *passing* dan *shooting* tergolong dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng Abdul Kadir. 1993. *Defenisi Pendidikan Jasmani*. Online. Diakses 3 Februari 2011.
- Barrow and Rosemary. 1973a. *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Lea & Fabiger. United States of America.
- _____. 1973b. *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Test of Fitness and Endurance. Lea & Fabiger. United States of America.
- Bouchard, C. at al. 1990. *Pengertian Kebugaran Jasmani*. Diakses 9 Maret 2011.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1971. *Tes Keterampilan Bermain Bola Basket. Untuk SLTA Putra*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Kebudayaan. Jakarta.
- FIBA. 2010. *Official Basketball Rules 2010*. International Basketball Federation. Puerto Rico.

Fox, E. L at al. 1987. *Pengertian Kebugaran Jasmani*. Diakses 9 Maret 2011.

Hartono. 2009. *Analisis Data Statistika dan Penelitian SPSS 16. 0*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Harsono. 1988. *Coaching*. C.V Tambak Kusuma, Jakarta.

Henkel, B. O at al. 1997. *Pengertian Kebugaran Jasmani*. Diakses 9 Maret 2011.

Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Kelompok Usia 16-19 Tahun*. PUSJAS. Jakarta.

Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. PUSJAS. Jakarta.

Kirkendall, Grubber, Jhonson. 1960a. *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Wm. C. Brown Company Publisher. United States of America.

_____, 1960b. *Motor and Physical Fitness Testing. Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Wm. C. Brown Company Publisher. United States of America.

_____, 1960c. *Sport Skill and Motor Ability Testing Basketball. Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Wm. C. Brown Company Publisher. United States of America.

Sodikun Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.

Suharto. 2000. *Pengertian Kebugaran Jasmani*. Online. (<http://kushendar.multiply.com/journal>). Diakses 9 Maret 2011.

The President's Council on Physical Fitness and Sports. *Fitness Fundamentals. Guidelines for Personal Exercise Programs*. Developed by The President's Council on Physical Fitness and Sports. Washington DC.

Verducci M. Frank. 1980. *Measurement Concept in Physical Education. Basketball Skill Test*. The C. V. Mosby Company. Toronto. London.

Wissel Hall. 2000. *Bola Basket dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.

*Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket Pada Pemain Bola Basket SMA
di Kota Makassar*
Muh. Syachrul Syamsuddin, Ishak Bachtiar, Andi Ridwan