

Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota BKMF Bolabasket

Andi Febi Irawati^{1,*}, Andi Sahrul Jahrir¹, A.M.Fatwa Ananta Anshar¹

¹Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: febi.irawati@unm.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani tim bolabasket Universitas Negeri Malang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Anggota BKMF bolabasket FIKK UNM. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota BKMF Bolabasket FIKK UNM. Subjek dari penelitian ini adalah atlet dari tim bolabasket putra dari atlet bolabasket FIKK UNM dimana fokus penelitiannya pada tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah sebanyak 20 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes kebugaran TKJL. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini hasil data diketahui bahwa persentase hasil data diperoleh, yang memiliki klasifikasi baik sekali 0 orang (0%), klasifikasi baik sebanyak 16 orang (80%), klasifikasi sedang sebanyak 4 orang (20%), klasifikasi kurang sebanyak 0 orang (0%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). Kebugaran jasmani anggota BKMF Bolabasket FIKK UNM berkategori baik.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Bolabasket

Received: 5 Agu 2024; **Revised:** 27 Agu 2024; **Accepted:** 29 Agu 2024; **Available Online:** 30 Agu 2024

1. PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu sarana peningkatan mutu hidup bangsa Indonesia menitikberatkan pada pengembangan karakter dan kepribadian, serta disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat menumbuhkan rasa bangga terhadap bangsa (Prasetyo et al., 2022).

Hakekat olahraga adalah kegiatan fisik dengan sifat permainan yang melibatkan perjuangan melawan alam atau dengan orang lain. Karena olahraga adalah gaya pertandingan, mereka harus dilakukan dengan semangat sportif (Anhar, 2024). Olahraga kelompok mendorong orang untuk bersaing satu sama lain dalam suasana yang menyenangkan dan jujur. Dengan berolahraga, orang dapat belajar lebih banyak tentang satu sama lain, bekerja sama, dan tidak mementingkan diri sendiri (Salahudin & Furkan, 2024). Olahraga dapat membantu orang bersatu (Kamaruddin, 2021). Olahraga adalah kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh sebagian besar orang dengan tujuan mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik sehingga mereka dapat melakukan kegiatan rutin secara optimal tanpa lelah (Dugan et al., 2018).

Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh harus sesuai dengan tugas gerak yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Kemampuan organ tubuh ini untuk berfungsi dengan baik menunjukkan tingkat kebugaran jasmani (Endrawan & Martinus, 2023). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari tanpa kelelahan (Keliat et al., 2019). Agar seseorang dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa kelelahan dan tetap memiliki energi untuk aktivitas yang cepat, diperlukan kebugaran fisik yang baik. (Ahmad & Nirwandi, 2020). Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari bergantung pada tingkat kebugaran jasmaninya. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin baik kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Darmawan, 2017).

Untuk memastikan bahwa seorang atlet dapat berprestasi dalam cabang olahraga tertentu, latihan kondisi fisik sangat penting selain meningkatkan kebugaran jasmani. Seorang atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari cedera yang terkait dengan aktivitas fisik yang berat (Syukriadi et al., 2021).

"Kebugaran jasmani" adalah terjemahan dari kata "kebugaran jasmani", yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani atau kemampuan seseorang untuk melakukan tugas tertentu dengan cukup baik tanpa kelelahan (Maizan, 2020). Kebugaran fisik diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan pekerjaan, tetapi pekerjaan atau aktivitas tersebut dapat mempengaruhi kebugaran fisik seseorang

(Puspitasari, 2019). Dalam kebugaran jasmani, elemen-elemen berikut digunakan: kekuatan (*strength*), daya (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), dan daya tahan kecepatan. Umur, jenis kelamin, keturunan, diet, dan latihan adalah beberapa faktor yang memengaruhi kebugaran fisik.

Banyak bidang mengalami kemajuan sebagai hasil dari kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan saat ini. Salah satunya adalah bidang olahraga, terutama permainan olahraga. Saat ini, banyak orang sangat menyukai berbagai jenis permainan, salah satunya adalah bolabasket. Bolabasket adalah jenis olahraga di mana Anda menggunakan bola besar untuk memasukkan bola ke keranjang (Sufitriyono et al., 2022).

Bolabasket adalah jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Banyak orang sudah tahu bolabasket. Meskipun aturannya rumit dan sulit dipahami, banyak orang yang menyukai dan memainkan olahraga ini. Di Indonesia, bolabasket sudah lama dimainkan oleh orang tua dan muda (Thamrin et al., 2023)

Beberapa teknik dasar yang dibutuhkan pemain basket untuk bermain dengan baik termasuk *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot*. (Habibi et al., 2024)

Berolahraga secara teratur dapat membantu anda menjadi lebih kuat, dan salah satu jenis olahraga yang dapat anda lakukan adalah bolabasket (Sebastian & Siantoro, 2022). Menurut (Syaukani et al. 2020) Bolabasket, jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Untuk mencetak poin dengan memasukan bola ke keranjang lawan, diperlukan fisik, taktik, teknik, dan mental.l. (Dinata et al., 2022) Pemain bolabasket membutuhkan kondisi fisik dan daya tahan yang baik karena selama pertandingan bolabasket mereka harus berhadapan fisik dengan lawan mereka. Karena dalam permainan bolabasket mereka harus berhadapan fisik dengan lawan mereka, jika perfoma fisik pemain tidak layak, pemain atau tim akan gagal dalam pertandingan.

Kebugaran fisik sangat penting bagi siswa, terutama bagi anggota tim bolabasket FIKK Universitas Negeri Makassar. Mahasiswa yang sehat dan tidak mudah lelah dapat melakukan aktivitas kuliah, latihan, dan bertanding dengan baik. Pendataan tentang kebugaran jasmani diperlukan untuk menentukan tingkat kebugaran fisik seseorang sebelum memutuskan untuk melanjutkan program latihan anggota BKMF bolabasket FIKK Universitas Negeri Makassar Data tes kebugaran tidak ada untuk menggambarkan atlet secara khusus, jadi sebagai pembaharu, tes kebugaran harus dilakukan sebagai sumber data awal dan untuk menentukan program latihan yang tepat yang dapat diterapkan oleh pelatih. Akibatnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang pembinaan prestasi tim bolabasket FIKK Universitas Negeri Makassar. Strategi yang lebih sesuai dengan kondisi anggota BKMF Bolabasket FIKK UNM harus dibuat dengan informasi tentang kondisi fisik mereka.

Oleh karena itu, perlu didukung dengan kekuatan fisik dan mental yang baik, serta ketangkasan, kelincahan, dan keterampilan gerak mata, tangan, dan kaki yang telah dikembangkan secara seni. Bolabasket adalah permainan tim dan individu, jadi setiap pemain dituntut untuk menjadi pemain tim yang baik dan tidak mementingkan diri sendiri. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani tim bolabasket Universitas Negeri Malang. Diharapkan penelitian ini akan meningkatkan motivasi atlet dan meningkatkan intensitas latihan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif Penelitian ini menggunakan metode survei untuk mengetahui status populasi saat pelaksanaan. Data dikumpulkan dari anggota populasi dengan satu atau dua variabel. Kecepatan, kekuatan, dan ketahanan otot lengan, kekuatan dan ketahanan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan tubuh adalah metrik kebugaran jasmani yang diteliti.

Fokus penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani dari 20 atlet tim bolabasket putra FIKK UNM. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang terdiri dari 60 meter lari, 60 meter angkat tubuh, 60 detik baring duduk, 60 detik loncat tegak, dan 1200 meter lari. Nilai reliabilitas tes kebugaran jasmani untuk kelompok usia 16 hingga 19 tahun adalah 0,976, dengan korelasi 0,907. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, yang menggunakan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, teknik analisis data deskriptif kuantitatif akan digunakan untuk

mengumpulkan data dari masing-masing item tes. Hasil data kasar dari hasil setiap item tes akan dikonversi menjadi nilai dengan menggunakan tabel penilaian untuk menyimpan hasil data kasar tersebut. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

P menandakan Persentase, f menandakan Jumlah atlet setiap kategori, dan N menandakan Jumlah keseluruhan sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian dikumpulkan dengan subjek penelitian melalui berbagai tes dan pengukuran. Data tes kebugaran jasmani sebelum dianalisis dan dideskripsikan, dengan tujuan untuk membuat penyajian penelitian lebih mudah. Hasil analisis deskriptif data tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif data Tingkat Kebugaran Jasmani

| Statistik | TKJI |
|----------------|-------|
| Mean | 19.35 |
| Std. Deviation | 1.182 |
| Variance | 1.397 |
| Range | 5 |
| Minimum | 17 |
| Maximum | 22 |

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan hasil uji deskriptif sebagai data yang diperoleh data TKJI, didapat nilai yang sama dengan rata-rata 19.35, nilai standar deviasi 1.182, nilai variance 1.397, nilai range 5, nilai minimum 17, nilai maksimum 22.

Tabel 2. Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani

| Interval | Frekuensi | Persentase | Kategori |
|----------|-----------|------------|---------------|
| 25-30 | 0 | 0% | Baik Sekali |
| 19-24 | 16 | 80% | Baik |
| 13-18 | 4 | 20% | Sedang |
| 7-12 | 0 | 0% | Kurang |
| 1-6 | 0 | 0% | Kurang Sekali |
| Total | 20 | 100.0% | |

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data diperoleh, yang memiliki klasifikasi baik sekali 0 orang (0%), klasifikasi baik sebanyak 16 orang (80%), klasifikasi sedang sebanyak 4 orang (20%), klasifikasi kurang sebanyak 0 orang (0%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0%).

Tingkat kebugaran fisik sangat penting untuk berpartisipasi dalam aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Kebugaran fisik mengacu pada kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, pekerjaan, dan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah setelahnya, serta kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan atau aktivitas yang tidak terduga atau lainnya (Nimah & Melisa, 2021). Daya tahan kardiorespirasi adalah komponen penting dari kebugaran jasmani, yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup setiap hari. Memiliki kondisi fisik yang baik sangat penting untuk berolahraga karena tindakan seseorang bergantung pada kondisi fisiknya (Irawan & Fitrianto, 2020). Seseorang memerlukan tubuh yang sehat dan kuat untuk melakukan tugas-tugas yang diperlukan untuk mengembangkan sesuatu yang produktif secara alami. Mengingat bahwa kebugaran fisik sangat penting untuk pelatihan dan kompetisi, setiap atlet harus memperhatikan aspek ini sejak awal. Karena tingkat kebugaran fisik siswa memengaruhi kinerja mereka, pelatih harus menyadari hal ini. Pelatih harus membuat jadwal latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kemampuan atletik agar atlet dapat berprestasi.

Hasil analisis data penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani atlet bolabasket BKMF FIKK UNM dari seluruh sampel yang diteliti ini adalah masuk dalam kategori baik. Secara rinci dapat diketahui persentase hasil data diperoleh, yang memiliki klasifikasi baik sekali 0 orang (0%), klasifikasi baik sebanyak 16 orang (80%), klasifikasi sedang sebanyak 4 orang (20%), klasifikasi kurang sebanyak 0 orang (0%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas dengan cara yang efektif dan efisien tanpa lelah terlalu lama atau kehilangan energi atau tenaga. Salah satu cara untuk melatih kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga secara teratur, makan makanan yang sehat, beristirahat, dan memperhatikan berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk berolahraga. Tim bolabasket BKMF FIKK UNM berkompetisi dan berkompetensi dalam kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Kemampuan ini sangat penting bagi pemenang kejuaraan. Untuk permainan bolabasket, biomotor seperti kecepatan, koordinasi, daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan kelincahan sangat penting. Menembak bola akan menjadi mudah bagi pemain bolabasket yang memiliki waktu reaksi cepat. Meskipun atlet memiliki kondisi fisik yang baik, hasilnya akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam kompetisi.

Penulis penelitian ini menyarankan bahwa program latihan harus dirancang untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani setiap atlet atau pelatih. Program tahunan, bulanan, dan mingguan adalah contoh dari jenis program ini. Dengan menganalisis dan mengevaluasi kinerja atlet, menawarkan dukungan dan motivasi, dan menempatkan mereka dalam kelompok keterampilan yang sesuai, pelatih membantu atlet mencapai potensi terbaik mereka. Pelatih juga bertanggung jawab untuk memberikan instruksi kepada pemain dalam olahraga tertentu, serta mempertimbangkan infrastruktur dan peraturan yang harus dipatuhi oleh organisasi olahraga. Pengembangan klub, setidaknya dalam hal fasilitas, akan meningkatkan kinerja sejak kemajuan atau pertumbuhan, dan memperluas jumlah fasilitas yang sudah ada akan sangat meningkatkan kesuksesan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persentase hasil data diperoleh, yang memiliki klasifikasi baik sekali 0 orang (0%), klasifikasi baik sebanyak 16 orang (80%), klasifikasi sedang sebanyak 4 orang (20%), klasifikasi kurang sebanyak 0 orang (0%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani anggota BKMF Bolabasket FIKK UNM berkategori baik.

Daftar Pustaka

- Ahmad, H., & Nirwandi. (2020). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN 44 Kalumbuk Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 3(3), 1-6.
- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9-13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan (JIP)*, 7(2), 143-154.
- Dinata, W. W., Susanto, N., Permatasari, A., & Bahtara, R. (2022). Pengaruh Pemberian Suplemen Creatine Monohydrate Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Basket. *Journal of Sport Sciences and Fitness (JSSF)*, 8(1), 56-62.
- Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical Activity and Physical Function. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(5), 723-736.
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12-16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>

- Habibi, S. R., Setyagraha, E., & Husnul, D. (2024). The Correlations Between Height Ahubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket Pada Pemain Bola Basket Klub Rappang Putrind Weight On Basketball Playing Skills In Women's Rappang Club Basketball Players. *JURNAL ILARA*, 15(1), 6-11.
- Irawan, A., & Fitrianto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Universitas Mahasiswa Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72-82.
- Kamaruddin, I. (2021). Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Keterampilan smash Dalam Permainan Bulutangkis. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 2595-4055.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46-54.
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 102-108.
- Ni'mah, J., & Melisa, A. O. (2021). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Putri Iain Kudus. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health (CONTAGION)*, 3(2), 65-74.
- Prasetyo, T., Irvan, & Amir, A. (2022). The Effects Of The Team-Game-Tournaments Learning Model On Primary School: Basic Dribble Moves In Basketball Games. *Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 1(2), 225-233.
- Puspitasari, N. (2019). Kondisi Faktor Fisik Terhadap Risiko Cedera Olahraga pada Permainan Sepakbola Nurwahida Puspitasari. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54-71.
- Salahudin, S., & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1-8.
<https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.91>
- Sebastian, A. R., & Siantoro, G. (2022). Problematika Pelatih Cabang Olahraga Bola Basket dalam Proses Latihan pada Kondisi Pandemi di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 48-58.
- Sufitriyono, Irvan, Badaru, B., Mahyuddin, R., & Sudiadharma. (2022). dribbling ekstrakurikuler bola basket putra sma kartika xx-i makassar. *sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1).
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2020). Penetapan Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket PPLOP Jawa Tengah Menggunakan Tes dan Pengukuran Khusus Cabang Olahraga. *Jurnal Olahraga (JUARA)*, 5(1), 66-74.
- Syukriadi, A. A., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2021). Profil Kondisi Fisik Umum Atlet Cabang Olahraga Muay Thai Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 56-68.
- Thamrin, A. M., Irvan, & Juhanis. (2023). analisis keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket pada pemain rappang basketball club. *Global Journal Sport Science*, 1(4).