

Analisis Kebugaran Keterampilan dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Mahasiswa Departemen PJKR

Aditya Sukma Pratama, Siti Nurrochmah*, Supriyadi, Febrita Paulina Heynoek

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

Paper received: 26-6-2023; revised: 12-7-2023; accepted: 13-7-2023

Abstract

The lecture system has changed due to the pandemic. These conditions affect learning which results in implementation being carried out online. This study aims to analyze the level of motor fitness and basic basketball techniques in the Physical Education, Health and Recreation Departemen, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Malang. We are using the method of observation and descriptive statistical analysis. The study results showed that the student's condition was in the unfavorable criteria, such as (1) The first group of men a showed sufficient agility of 62.13%, and coordination of 64.27% acceptable. The explosive power of 61.21% in good category, dribbling of 79.58% a good, shooting of 59.17% sufficient, and passing of 67.34% a good. (2) The second a group of women, showed the result is agility of 72% a good, catching ball test of 80% a good category, squat thrust of 76% sufficient, long jump without a prefix test of 80% is sufficient, medicine ball test of 56% is good, movement speed of 96% is good. Basketball skills is dribbling of 48% a good, shooting of 84% a sufficient, and passing of 72% a sufficient. The research concluded that the fitness skills of women were in the good criteria and the men showed the criteria were not good.

Keywords: fitness; motor fitness; basketball

Abstrak

Perkuliah mengalami perubahan sistem dikarenakan pandemi. Kondisi tersebut memengaruhi pembelajaran yang mengakibatkan pelaksanaan dilakukan secara daring. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kebugaran motorik dan teknik dasar bola basket pada departemen Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Menggunakan metode observasi dan analisis statistika deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan kondisi mahasiswa berada pada kriteria kurang baik, (1) pada kelompok putra memperoleh hasil kelincahan 62,13% cukup, koordinasi 64,27% cukup. Pada daya ledak memperoleh hasil 61,21% kategori baik. Hasil tes dribbling 79,58% baik, shooting 59,17% cukup dan passing 67,34% baik. (2) Pada kelompok putri diperoleh hasil kelincahan 72% baik. Tes lempar tangkap bola 80% kategori baik dan squat thrust 76% cukup. Pada tes loncat jauh tanpa awalan 80% cukup dan pada tes lempar bola medicine 56% baik. Kecepatan gerak 96% baik. Pada keterampilan dribbling 84% kriteria baik, shooting 84% cukup, dan passing 72% kategori cukup. Penelitian disimpulkan kebugaran keterampilan kelompok putri pada kriteria baik dan kelompok putra menunjukkan kriteria kurang baik.

Kata kunci: kebugaran; kebugaran keterampilan; bola basket

1. Pendahuluan

Belajar merupakan rangkaian aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya mengubah perilaku yang dilakukan secara sadar melalui interaksi dengan lingkungan, perubahan dapat ditandai dengan adanya kemampuan yang meningkat sesuai dengan hal yang dipelajari (Setiawan, 2019). Pembelajaran jasmani meliputi aktivitas yang terbagi menjadi dua yaitu aktivitas keterampilan dan kebugaran. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan menjaga dan memelihara kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik (Mahfud et al., 2020). Aktivitas fisik adalah kegiatan dimana seseorang melakukan gerak aktif, membuat perlakuan sesuatu, bermain atau bekerja, tidak pasif

bergerak (Nurhayati, 2016). Aktivitas jasmani atau fisik dengan berolahraga akan memiliki dampak terhadap tingkatan kondisi fisik yang dimiliki setiap individu. Mahasiswa prodi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR) selalu dikaitkan dengan aktivitas fisik yang tinggi selama proses pembelajaran keseluruhan.

Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Hadi, 2020). Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya (Palar et al., 2015). Olahraga adalah bentuk kegiatan mengolah anggota tubuh yang dilakukan secara terstruktur dan teratur guna menyehatkan dan membuat tubuh menjadi bugar (Ramadhan, 2021). Salah satu syarat untuk dapat olahraga dengan baik adalah seseorang harus dibekali dengan fisik yang baik (Nurwansyah & Ratri Julianti, 2020). Olahraga yang teratur juga mampu meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi risiko depresi, penurunan kognitif, dan kecemasan berlebih, serta meningkatkan perasaan sejahtera (Asri & Octaviana, 2021).

Bagi mahasiswa PJKR kebugaran merupakan syarat yang harus dimiliki, dikarenakan dalam perkuliahannya lebih banyak menggunakan aktivitas fisik dibandingkan dengan teori di kelas (Sinuraya & Barus, 2020). Mahasiswa PJKR sebagai calon pendidik seharusnya menguasai berbagai macam keterampilan dalam olahraga permainan termasuk berbagai aktivitas olahraga seperti atletik, permainan bola basket, bola voli dan lain-lain. Adapun kondisi pembelajaran semester genap dilakukan secara tatap muka terbagi menjadi dua sesi. Kebijakan tersebut menjadikan pembelajaran gerak mahasiswa kehilangan sebagian waktu perkuliahan (Kardiyanto, 2020). Pada situasi tersebut mahasiswa diharuskan untuk tetap berolahraga secara rutin untuk menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan imunitas meskipun dilakukan dari rumah dikarenakan penerapan *social distancing* (Hadi, 2020).

Kondisi atau keadaan pembelajaran pada tahun akademik 2021/2022 berdampak pada tingkat kebugaran mahasiswa angkatan 2021. Berkurangnya aktivitas fisik dan perilaku pasif yang berkepanjangan dikhawatirkan berdampak negatif pada kesehatan fisik mahasiswa (Arief et al., 2020). Kondisi libur semester genap juga ditakutkan memperburuk kondisi kebugaran karena mahasiswa tidak mendapatkan tugas pembelajaran aktivitas gerak dan keterampilan secara rutin pada olahraga tertentu.

Berdasarkan hasil observasi pengamatan pada mahasiswa PJKR angkatan 2021 offering B dan C ketika mengikuti mata kuliah bola basket, mahasiswa terlihat masih ada yang belum antusias dalam pembelajaran. Peneliti tertarik ingin mengetahui tingkat kebugaran keterampilan dan berbagai macam teknik dasar melalui pengkajian bentuk penelitian terkait dengan kebugaran keterampilan pada mahasiswa PJKR angkatan 2021 offering B & C. Oleh karena itu diperlukan tindakan pengkajian penelitian terkait dengan permasalahan tersebut melalui penelitian dengan judul “Analisis Kebugaran Keterampilan dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Mahasiswa Departemen PJKR”.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode rancangan survei bentuk deskriptif dengan pendekatan yang digunakan berupa observasional. Penelitian ini menganalisis kondisi tingkat kebugaran keterampilan dan keterampilan teknik dasar bola basket pada mahasiswa Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR) offering B dan C Universitas Negeri Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan

2021 Departemen PJKR Universitas Negeri Malang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 74 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah tes dan non tes. Tes yang digunakan berupa tes kebugaran keterampilan dan tes keterampilan teknik dasar bola basket. Tes kebugaran keterampilan menggunakan tes yang meliputi lari *zig-zag*, lari *illinois*, lari jarak 40 meter, lempar tangkap bola tenis, *squat thrust*, loncat jauh tanpa awalan dan lempar bola *medicine*. Tes keterampilan teknik dasar bola basket meliputi tes *dribbling*, tes *shooting*, dan tes *passing*. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan distribusi frekuensi. Data yang diperoleh tersebut dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif dengan bentuk tendensi sentral dan variabilitas. Tendensi sentral memuat pengukuran mean, modus dan median, serta teknik variabilitas dalam bentuk ukuran standar deviasi, variansi (penyebaran data) dan koefisien variansi. Variabel yang diteliti berupa tingkat kebugaran keterampilan terdiri dari kelincahan, koordinasi gerakan, daya ledak otot lengan dan tungkai serta kecepatan. Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2022 di Lingkungan Universitas Negeri Malang.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Hasil Kebugaran Keterampilan dan Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Offering B dan C Kelompok Putra

Tabel 1. Hasil Analisis Kebugaran Keterampilan Mahasiswa PJKR Kelompok Putra Offering B dan C Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021

No	Jenis Unsur Kondisi Fisik	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV%
1	Kelincahan Gerak	Lari <i>Zig-zag</i>	8,40 detik	0,61 detik	0,38 detik	7,26
		Lari <i>Illinois</i>	19,78 detik	1,35 detik	1,83 detik	6,82
2	Koordinasi Gerakan	Lempar Tangkap Bola	25,35	4,16	17,31	16,41
		<i>Squat thrust</i>	14,86	1,56	2,45	10,49
3	Daya Ledak Otot Tungkai Dan Lengan	Loncat Jauh Tanpa Awalan	2,33 m	0,21 m	0,48	9,01
		Lempar Bola <i>Medicine</i>	4,11 meter	0,38 meter	0,14 meter	9,24
4	Kecepatan Gerak	Lari 40 M	6,56 detik	0,69 detik	0,48 detik	10,51

Merujuk pada hasil data tersebut dapat dikemukakan bahwa pada unsur kelincahan gerak tes lari *zig-zag* data lebih menyebar (KV=7,26%) dibandingkan dengan data lari *illinois*. Pada data koordinasi gerakan tes lempar tangkap bola lebih menyebar (KV=16,41%) dibandingkan data tes *squat thrust*, data daya ledak otot berupa tes loncat jauh tanpa awalan lebih memusat (KV=9,01%) dibandingkan dengan data lempar bola *medicine* dan kecepatan lari 40 meter. Secara keseluruhan data pada kelompok putra yang berjumlah 49 mahasiswa diantara hasil tes masing-masing unsur kebugaran motorik yang paling menyebar adalah pada komponen koordinasi gerak diperoleh KV=16,41% dan yang paling memusat yakni pada komponen kelincahan gerak berupa tes lari *illinois* KV=6,82%.

Tabel 2. Penyajian Hasil Tes Kebugaran Keterampilan Kelompok Putra Berbasis Kriteria Normatif

No	Jenis Unsur Kondisi Fisik	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Kelincahan Gerak	Lari <i>Zig-zag</i>	B S	6	12,24
			B	13	26,53
			C	19	38,77
			K B	11	22,44
		Lari <i>Illinois</i>	B S	10	20,40
			B	13	26,53
			C	5	10,20
			K B	21	42,45
2	Koordinasi Gerakan	Lempar Tangkap Bola	B S	2	4,08
			B	0	0
			C	35	71,42
			K B	12	24,48
		Squat thrust	B S	7	14,28
			B	24	48,97
			C	14	28,57
			K B	4	8,16
3	Daya Ledak Otot	Loncat Jauh Tanpa Awalan	B S	3	6,12
			B	14	28,57
			C	23	46,93
			K B	9	18,36
		Lempar Bola <i>Medicine</i>	B S	8	16,32
			B	7	14,28
			C	21	42,85
			K B	13	26,53
4	Kecepatan Gerak	Lari 40 M	B S	2	4,08
			B	25	51,02
			C	11	22,44
			K B	11	22,44

Keterangan :

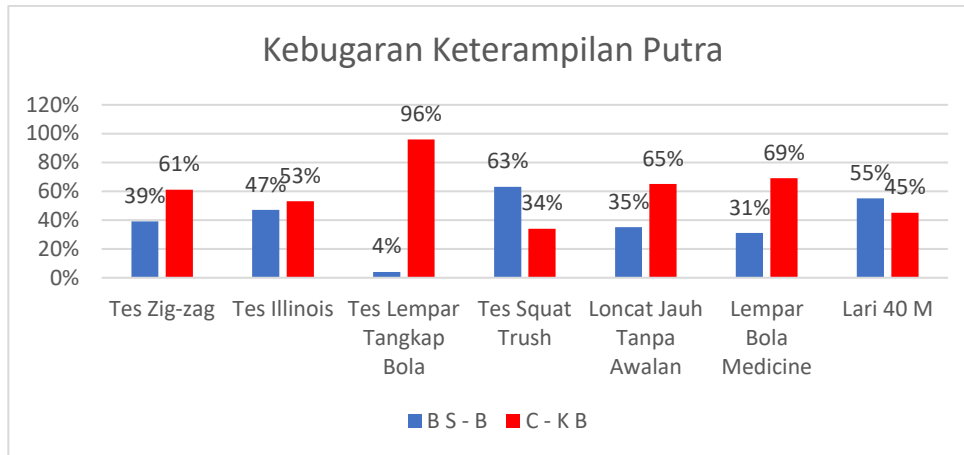
B S : (Baik Sekali)

B : (Baik)

C : (Cukup)

K B : (Kurang Baik)

Berdasarkan tabel 2 hasil penyajian tes kebugaran keterampilan kelompok putra berbasis kriteria normatif diperoleh hasil kelincahan dengan tes lari *zig-zag* cenderung pada kriteria cukup sampai kurang baik (61%) dan tes lari *illinois* menunjukkan cukup sampai kurang baik (53%). Pada hasil koordinasi gerakan tes lempar tangkap bola berada dalam kategori cukup sampai kurang baik (96%), dan tes *squat thrust* menunjukkan hasil baik sampai baik sekali (63%). Pada unsur daya ledak otot dengan tes loncat jauh tanpa awalan menunjukkan hasil pada kategori cukup sampai kurang baik (63%), dan tes lempar bola *medicine* pada kategori cukup sampai kurang baik (69%). Pada kecepatan gerak dengan tes lari 40 meter mendapatkan hasil kategori baik-baik sekali (55%).



Grafik 1. Hasil Tes Kebugaran Keterampilan Kelompok Putra

Tabel 3. Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Mahasiswa PJKR Kelompok Putra Offering B dan C Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021

No	Jenis Unsur Kondisi Fisik	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV%
1	Keterampilan Teknik Dasar Bola basket	<i>Dribbling</i> Bola	13,52 detik	1,31 detik	1,72 detik	9,68
		<i>Shooting</i> Bola	8,2	2,57	6,60	31,18
		<i>Passing</i> Bola	46,45	11,84	140,21	25,48

Hasil analisis data untuk pengukuran keterampilan teknik dasar cabang olahraga bola basket keterampilan teknik *dribbling* bola lebih memusat (KV=9,68%) dibandingkan tes *shooting* bola dan tes *passing* bola. Dengan demikian pada kelompok putra hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket data yang paling menyebar adalah pada tes *shooting* bola (KV=31,18%) dan yang paling memusat (*consentred*) adalah tes *dribble* bola (KV=9,68%).

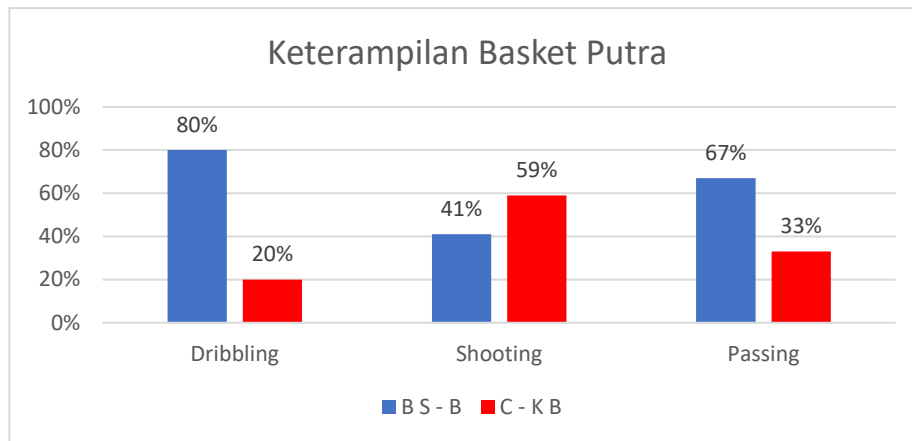
Tabel 4. Penyajian Hasil Tes Keterampilan Teknik dasar Bola basket Kelompok Putra Berbasis Kriteria Normatif

No	Jenis Unsur Keterampilan	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Keterampilan Teknik Dasar Bola basket	<i>Dribbling</i> Bola	B S	10	20,40
			B	29	59,18
			C	7	14,28
			K B	3	6,12
		<i>Shooting</i> Bola	B S	5	10,20
			B	15	30,61
			C	21	42,85
		<i>Passing</i> Bola	K B	8	16,32
			B S	7	14,28
			B	26	53,06
			C	14	28,57
			K B	2	4,08

Keterangan :

B S : (Baik Sekali) C : (Cukup)
 B : (Baik) K B : (Kurang Baik)

Berdasarkan tabel 4 hasil penyajian tes keterampilan teknik dasar bola basket kelompok putra berbasis kriteria normatif diperoleh hasil tes *dribble* bola cenderung pada kriteria baik sampai baik sekali (80%), hasil tes *shooting* menunjukkan kategori cukup sampai kurang baik (59%) dan hasil tes *passing* bola berada dalam kategori baik sampai baik sekali (67%).



Grafik 1. Hasil Tes Keterampilan Bola basket Putra

3.1.2. Hasil Kebugaran Keterampilan dan Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Offering B dan C Kelompok Putri

Tabel 5. Hasil Analisis Kebugaran Keterampilan Mahasiswa PJKR Kelompok Putri Offering B dan C Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021

No	Jenis Unsur Kondisi Fisik	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV%
1	Kelincahan Gerak	Lari <i>Zig-zag</i>	9,12 detik	1,10 detik	1,21 detik	12,06
		Lari <i>Illinois</i>	22,13 detik	1,36 detik	1,85 detik	6,14
2	Koordinasi Gerakan	Lempar Tangkap Bola	23,88	5,19	26,94	21,73
		<i>Squat thrust</i>	13,92	2,01	4,07	14,43
3	Daya Ledak Otot Tungkai Dan Lengan	Loncat Jauh Tanpa Awalan	1,89 m	0,31 m	0,10	16,40
		Lempar Bola <i>Medicine</i>	3,51 meter	0,31 meter	1,27 meter	8,83
4	Kecepatan Gerak	Lari 40 M	7,83 detik	1,12 detik	1,27 detik	14,30

Merujuk pada hasil data tersebut dapat dikemukakan bahwa pada unsur kelincahan gerak tes lari *zig-zag* menunjukkan data lebih menyebar (KV=12,06%) dibandingkan dengan data tes lari *illinois*. Pada data koordinasi gerakan tes lempar tangkap bola menunjukkan data lebih menyebar (KV=21,47%) dibandingkan data tes squat thrust, lalu untuk komponen daya ledak otot berupa tes lempar bola *medicine* lebih memusat (KV=8,83%) dibandingkan dengan data loncat jauh tanpa awalan dan kecepatan lari 40 meter. Secara keseluruhan data pada kelompok putri yang berjumlah 25 mahasiswa diantara hasil tes masing-masing unsur kebugaran motorik yang paling menyebar adalah pada komponen koordinasi gerak berupa tes lempar tangkap bola yang diperoleh KV=21,73% dan data yang paling memusat yakni pada komponen kelincahan gerak berupa tes lari *illinois* KV=6,14%.

Tabel 5. Hasil Tes Kebugaran Keterampilan Kelompok Putri Berbasis Kriteria Normatif

No	Jenis Unsur Kondisi Fisik	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Kelincahan Gerak	Lari <i>Zig-zag</i>	B S	2	8
			B	18	72
			C	4	16
			K B	1	4
		Lari <i>Illinois</i>	B S	6	24
			B	10	40
			C	5	20
			K B	4	16
2	Koordinasi Gerakan	Lempar Tangkap Bola	B S	9	36
			B	11	44
			C	1	4
			K B	4	16
		<i>Squat thrust</i>	B S	3	12
			B	3	12
			C	6	24
			K B	13	52
3	Daya Ledak Otot	Loncat Jauh Tanpa Awalan	B S	2	8
			B	3	12
			C	15	60
			K B	5	20
		Lempar Bola <i>Medicine</i>	B S	8	32
			B	6	24
			C	9	36
			K B	2	8
4	Kecepatan Gerak	Lari 40 M	B S	14	56
			B	10	40
			C	0	0
			K B	1	4

Keterangan :

B S : (Baik Sekali)

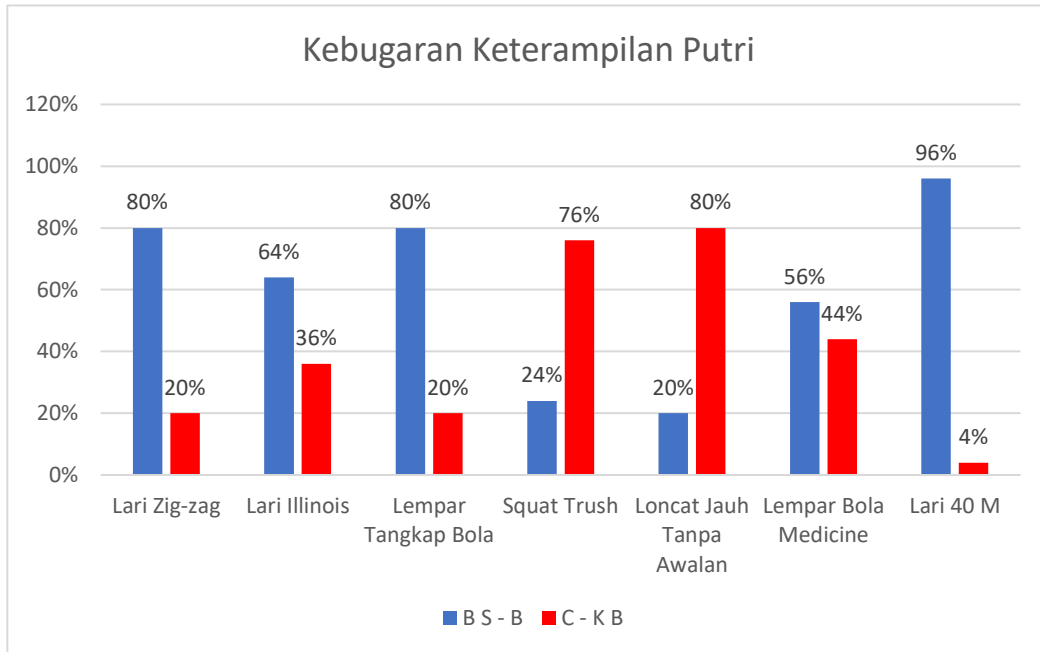
C : (Cukup)

B : (Baik)

K B : (Kurang Baik)

Berdasarkan tabel 6 hasil penyajian tes kebugaran keterampilan kelompok putri berbasis kriteria normatif diperoleh hasil kelincahan dengan tes lari *zig-zag* cenderung pada kriteria baik sampai baik sekali (80%) dan tes lari *illinois* menunjukkan baik sampai baik sekali

(64%). Pada hasil koordinasi gerakan tes lempar tangkap bola berada dalam kategori baik sampai baik sekali (80%), dan tes squat thrust menunjukkan hasil cukup sampai kurang baik (76%). Pada unsur daya ledak otot dengan tes loncat jauh tanpa awalan menunjukkan hasil pada kategori cukup sampai kurang baik (80%), dan tes lempar bola medicine pada kategori baik sampai baik sekali (56%). Pada kecepatan gerak dengan tes lari 40 meter mendapatkan hasil kategori baik sampai baik sekali (96%).



Grafik 3. Hasil Tes Kebugaran Keterampilan Kelompok Putri

Tabel 7. Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Mahasiswa PJKR Kelompok Putri Offering B dan C Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021

No	Jenis Unsur Kondisi Fisik	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV%
1	Keterampilan Teknik Dasar Bola basket	<i>Dribbling</i> Bola	14,61 detik	1,54 detik	2,37 detik	10,54
		<i>Shooting</i> Bola	6,24	2,48	6,19	39,74
		<i>Passing</i> Bola	47,12	9,07	82,36	19,24

Hasil analisis data untuk pengukuran keterampilan teknik dasar cabang olahraga bola basket keterampilan teknik *dribbling* bola lebih memusat (KV=10,54%) dibandingkan tes *shooting* bola dan tes *passing* bola. Dengan demikian pada kelompok putra hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket data yang paling menyebar adalah pada tes *shooting* bola (KV=39,74%) dan yang paling memusat (*consentred*) adalah tes *dribble* bola (KV=10,54%).

Tabel 8. Penyajian Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Kelompok Putri Berbasis Kriteria Normatif

No	Jenis Unsur Keterampilan	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Keterampilan Teknik Dasar Bola basket	<i>Dribbling</i> Bola	B S	10	40
			B	11	44
			C	2	8
			K B	2	8
		<i>Shooting</i> Bola	B S	2	8
			B	9	36
			C	12	48
			K B	2	8
		<i>Passing</i> Bola	B S	1	4
			B	6	24
			C	9	36
			K B	9	36

Keterangan :

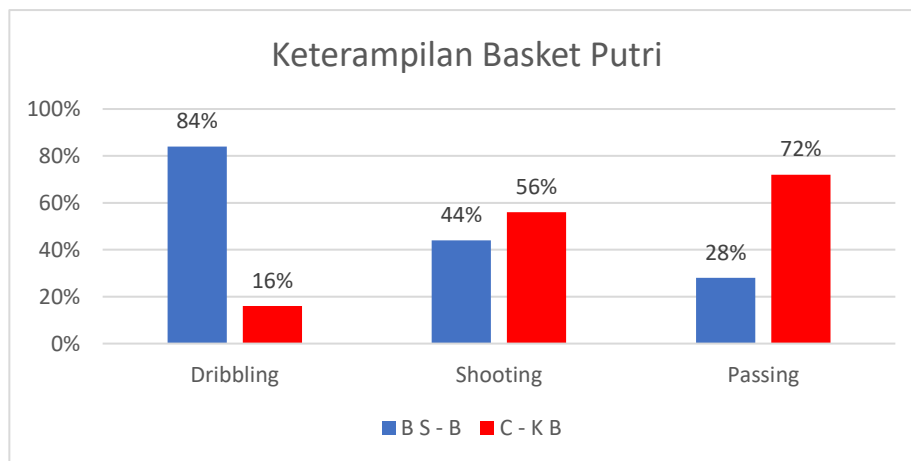
B S : (Baik Sekali)

C : (Cukup)

B : (Baik)

K B : (Kurang Baik)

Berdasarkan tabel 8 hasil penyajian tes keterampilan teknik dasar bola basket kelompok putri berbasis kriteria normatif diperoleh hasil tes *dribble* bola cenderung pada kriteria baik sampai baik sekali (84%), hasil tes *shooting* menunjukkan kategori cukup sampai kurang baik (56%) dan hasil tes *passing* bola berada dalam kategori cukup sampai kurang baik (67%).



Grafik 4. Hasil Tes Keterampilan Bola basket Putri

3.2. Pembahasan

Kondisi kebugaran keterampilan dan keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR) Offering B dan C kelompok putra dominan pada kriteria dibawah kategori baik yang artinya tidak baik, sedangkan pada kelompok putri memiliki kebugaran keterampilan yang dominan baik. Hal tersebut terbukti dengan hasil tes yang dilaksanakan pada keseluruhan mahasiswa. Pada kelompok putra dengan jumlah 49

mahasiswa mendapatkan hasil tes pada unsur kelincahan dengan tes lari *zig-zag* dominan pada kriteria cukup, lari *illinois* pada kriteria baik. Pada unsur koordinasi gerakan dengan tes lempar tangkap bola dominan pada kriteria cukup, *squat thrust* baik. Pada unsur Daya ledak otot dengan tes loncat jauh tanpa awalan dan lempar bola *medicine* cenderung pada kriteria cukup. Pada unsur kecepatan gerak dengan tes lari 40 meter dominan pada kriteria baik. Pada kategori keterampilan teknik dasar bola basket dengan tes *dribbling* dan *passing* dominan pada kategori baik sedangkan pada keterampilan *shooting* mendapatkan hasil kurang baik.

Sedangkan perolehan hasil tes data pada kelompok putri dengan jumlah 25 mahasiswa mendapatkan hasil pada unsur kelincahan dengan tes lari *zig-zag* cenderung pada kategori baik dan tes *illinois* juga memperoleh hasil baik. Pada komponen koordinasi gerakan dengan tes lempar tangkap bola memperoleh hasil dominan pada kategori baik dan tes *squat thrust* mendapatkan hasil kurang baik. Pada unsur daya ledak otot dengan tes loncat jauh tanpa awalan dan lempar bola *medicine* mahasiswa dominan mendapatkan hasil cukup. Pada unsur kecepatan lari 40 meter dominan pada kategori baik sekali. Pada unsur keterampilan bola basket dengan tes *dribble* mahasiswa putri dominan pada kategori baik, Pada tes *shooting* dan *passing* bola basket mendapatkan hasil dominan pada kategori kurang baik.

Beberapa hal yang menjadi penyebab hasil tes secara keseluruhan dominan cenderung berada pada kriteria cukup jika dikaji sangat kompleks faktor penyebabnya hal ini meliputi aspek (a) sumber daya manusia (SDM) yang mencakup tiap individu mahasiswa putra dan putri PJKR offering B dan C, (b) faktor pembelajaran daring yang tidak dapat dikontrol ketika pandemi berlangsung, (c) kurangnya minat pembelajaran praktik ketika dilaksanakan secara daring, (d) keterbatasan waktu latihan dan aktivitas fisik mahasiswa dikarenakan peraturan *social distancing*, (e) keterbatasan tempat latihan dan aktivitas fisik mahasiswa selama pandemi berlangsung, (f) faktor kelelahan dikarenakan kurangnya aktivitas yang teratur pada masa pandemi (Parwata, 2015). Peneliti akan membahas salah satu faktor penyebab yaitu dikarenakan pandemi *covid* yang berlangsung dan keterbatasan beraktivitas membuat pembelajaran praktik dilaksanakan secara daring sehingga tidak dapat dikontrol sepenuhnya yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi kebugaran keterampilan dan teknik dasar bola basket mahasiswa itu sendiri.

Aktivitas pembelajaran yang diselenggarakan secara daring kurang diserap dan dipahami oleh mahasiswa dan hanya diikuti untuk menggugurkan kewajiban saja, pelaksanaannya selama pembelajaran tidak optimal yang akhirnya menjadikan setiap mahasiswa mengalami penurunan dalam aktivitas fisik. Jika menghendaki kebugaran keterampilan dan keterampilan teknik dasar bola basket yang baik faktor penting yang harus dilakukan adalah optimalisasi jadwal kegiatan dan latihan dilakukan secara berulang-ulang. Bompaa & Carrera (2015) berpendapat bahwa latihan gerak yang dilakukan dengan terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dapat memperbaiki dan mempertahankan kondisi fisik. Menurut penelitian Hidayat (2014), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang nantinya akan semakin bertambah beban dan porsi latihannya untuk meningkatkan performa kondisi fisik.

Mahasiswa seharusnya melaksanakan latihan tambahan dan terprogram agar kebutuhan kebugaran yang meliputi komponen kelincahan, koordinasi gerak, daya ledak, dan kecepatan gerak serta keterampilan teknik dasar bola basket dapat meningkat dan minimal berada pada kriteria baik (Bafirman & Wahyuri, 2018). Mahasiswa harus menerapkan prinsip-

prinsip latihan yang benar. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015), mengatakan bahwa agar program latihan yang telah dirancang mendapatkan hasil maksimal, maka sebaiknya latihan menerapkan prinsip secara benar dengan prinsip beban berlebih. Oleh karena itu prinsip latihan beban lebih harus diterapkan berulang dan disesuaikan pada waktu latihan sehingga mengalami peningkatan/*progressive overloading*.

Dalam bola basket komponen kelincahan gerak banyak digunakan saat melakukan *dribble* bola, melewati lawan dengan membawa bola dan mengubah arah gerakan dengan cepat sehingga penting diperhatikan kondisi komponen kelincahan tersebut. Penelitian Arwih (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket, dimana kelincahan memberikan kontribusi sebesar 55 % (0,552x 100%) terhadap kemampuan menggiring pada permainan bola basket. Adapun penelitian terdahulu oleh Sya'bani & Nurrochmah (2020), tentang adanya pengaruh latihan *S-run* dan *Z-run* terhadap peningkatan kelincahan gerak. Dengan demikian untuk meningkatkan kelincahan guna menunjang gerak teknik dasar bola basket, mahasiswa diharapkan melakukan metode latihan tersebut secara terus menerus serta bervariasi dalam waktu yang panjang.

Dalam upaya meningkatkan daya ledak otot terdapat penelitian oleh Rahayu & Soenyoto (2016), menjelaskan bahwa metode latihan *plyometrics* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, metode latihan ini dilakukan dengan cara posisi badan berdiri, dengan salah satu kaki diangkat, tangan berada di samping, kemudian melompat ke atas dengan cepat dan tangan diayunkan ke atas. Latihan *plyometrics* yang diberikan akan membuat serabut otot menjadi besar, menambah jumlah kapiler dalam otot, menambah jumlah jaringan ikat di dalam otot. Metode latihan yang lain untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot adalah *circuit training*. Putu & Sri (2016) menyimpulkan bahwa dalam permainan bola basket menggunakan latihan *circuit training* terdapat pengaruh besar terhadap peningkatan waktu reaksi daya ledak otot tungkai dan lengan peserta ekstrakurikuler basket di SMAN 1 Banjar. Latihan ini memudahkan atlet untuk meningkatkan efektivitas daya ledak otot tungkai dan lengan menjadi lebih baik.

Penelitian lain yang berhubungan dengan latihan untuk meningkatkan kecepatan Nuryadi & Firmansyah (2018), menyatakan bahwa untuk meningkatkan unsur kecepatan terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan gerak siswa Sekolah Bola Basket LOC Sidoarjo. Adapun penelitian Damayanti (2021) mengenai faktor yang memengaruhi kecepatan lari pada atlet bola basket SMA Negeri Denpasar disimpulkan bahwa kebugaran fisik, panjang tungkai, frekuensi langkah dan panjang langkah memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecepatan lari pada pemain basket SMA Negeri di Denpasar. Selain itu hasil penelitian Fauzi (2020) menjelaskan bahwa latihan metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Speed, Agility and Quickness* (SAQ) mampu memberikan peningkatan yang maksimal pada kelincahan dan kecepatan gerak. Pada penelitian Yusuf & Padli (2020), diketahui komponen kecepatan juga sangat diperhatikan dalam kemampuan keterampilan teknik dasar bola basket sebagai contohnya yaitu saat *dribble* bola.

Sehubungan dengan pentingnya latihan bervariasi, terdapat beberapa hasil penelitian yang berhubungan dengan peranan komponen kelincahan, daya ledak kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata tangan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Febrianti (2019), membahas mengenai keterkaitan komponen kelincahan, kekuatan otot tungkai serta

koordinasi mata dan tangan dengan keterampilan teknik dasar bola basket bahwasanya ketiga komponen tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan teknik dasar bola basket.

Berdasarkan paparan hasil deskripsi dan analisis data mengenai keterampilan teknik dasar bola basket komponen *dribble* mendapatkan hasil yang dominan pada kriteria baik/baik sekali. Untuk mempertahankan kondisi tersebut serta meningkatkan ke taraf yang lebih baik lagi dapat dilakukan dengan cara berlatih menggunakan permainan yang variatif (Sepnadius et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sriwahyuni (2014), menyatakan bahwa permainan bola kecil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar gerak dasar *dribble* bola basket dengan peningkatan sebesar 22,26%. Sedangkan menurut Anfidi & Supriyadi (2017), bahwa ada pengaruh yang relevan terhadap keterampilan *dribble* bola basket melalui metode latihan menggunakan praktik distribusi. Pada penelitian lain menyatakan adanya peningkatan belajar *dribbling* sebesar 25,28% menggunakan metode *part training*, karena terdapat kontribusi positif sebesar 94,5% dari faktor fisik dan teknik untuk mengoptimalkan kemampuan *dribbling* (B. Ramadhan, 2017).

Berdasarkan hasil deskripsi dan analisis data selanjutnya tentang keterampilan bola basket lainnya yaitu *shooting underring* bola, didapatkan hasil tes dominan pada kriteria cukup/kurang baik, hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Malik & Rubiana (2019), bahwa persentase hasil *shooting* bola basket pada mahasiswa laki-laki mencapai 78,64% yang dikategorikan cukup, sedangkan persentase mahasiswa perempuan sebesar 48,15% pada kategori kurang. Adapun cara latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket yang mana juga harus memperhatikan beberapa komponen. Hal ini didukung oleh penelitian Sasongko (2018) yang menyatakan ada hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot bahu dengan gerak *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Basket di SMPN 1 Trenggalek. Selanjutnya latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan metode *drill*. Hal ini didukung penelitian Majid & Roesdiyanto (2018), yang menyatakan metode *drill* dapat meningkatkan atau memperbaiki teknik dasar *shooting* dalam permainan bola basket.

Adapun cara untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dalam olahraga bola basket dengan melakukan latihan secara rutin dan melalui aktivitas yang menyenangkan. Hal ini didukung oleh pernyataan Rohani (2021), bahwa pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih efektif dan menyenangkan melalui pendekatan media audio visual berupa CD. Penelitian Sunarno (2015), menjelaskan efektivitas hasil belajar *chest pass* dapat dilakukan dengan melalui media pembelajaran audio visual yang efektif terhadap hasil belajar serta memiliki pengaruh yang baik dalam pembelajaran. Sedangkan penelitian yang dilakukan Junaidi (2018), menyatakan bahwa pelatihan menggunakan metode *peer teaching* juga dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar *passing*. Berdasarkan hasil analisa di lapangan peneliti menemukan penyebab kurangnya hasil kemampuan teknik dasar *passing chest pass* disebabkan oleh latihan yang masih kurang maksimal dan tidak tersusun secara terprogram di rumah akibat adanya pandemi *covid-19* dan pembelajaran dilaksanakan secara daring.

Pendapat dari penelitian ahli tersebut dapat digunakan sebagai landasan dalam membuat program latihan tambahan dalam upaya meningkatkan kondisi kebugaran. Sehingga dapat dikemukakan secara keseluruhan apabila mahasiswa menghendaki kondisi kebugaran

keterampilan dan keterampilan teknik dasar bola basket yang baik, maka harus dilakukan latihan secara insentif, variatif, terprogram dan berkelanjutan. Mahasiswa PJKR harus memiliki kondisi kebugaran dan keterampilan teknik dasar bola basket yang baik guna menunjang kemampuan dalam pembelajaran keseluruhan yang ada.

Dengan demikian hasil penelitian yang menyatakan bahwa kebugaran keterampilan dan keterampilan teknik dasar bola basket pada Mahasiswa PJKR Offering B dan C dominan dikategorikan pada kriteria cukup dikarenakan pandemi *Covid-19* sehingga memaksa pembelajaran praktik harus dilakukan secara daring dan terbatas sehingga tidak terkontrolnya mahasiswa ketika pembelajaran berlangsung yang didukung dengan adanya teori-teori yang terkait dan diperkuat hasil penelitian-penelitian terdahulu.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran keterampilan mahasiswa pada kelompok putra dominan pada kriteria cukup dan pada mahasiswa kelompok putri dominan pada kategori baik. Sedangkan tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada mahasiswa kelompok putra dominan pada kriteria baik dan pada mahasiswa kelompok putri menunjukkan dominan pada kriteria cukup.

Daftar Rujukan

- Anfidi, Z., & Supriyadi, L. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Smpn 18 Malang.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Arwih. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UH. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18, 63–71.
- Asri, N., & Lely Octaviana, E. S. (2021). Aktivitas Olahraga di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. PT. Rajagrafindo Persada, Depok.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Periodization Training For Sports*.
- Damayanti. (2021). Faktor yang Memengaruhi Kecepatan Lari Pada Pemain Bola basket SMA. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Olahraga*, 9, 1.
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan Hiit dan Saq Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 146–153.
- Febrianti, N. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sma Katolik Cendrawasih Makassar.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi* (A. Kamsyah (ed.)). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Pelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi.
- Junaidi, I. A. (2018). Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Melalui Metode Peer Teaching Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. In *Jurnal Penjaskesrek (Vol. 5)*.
- Kardiyanto, D. W. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Event Olahraga Dan Sosial Ekonomi Masyarakat. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1), 98–100.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>

- Majid, W., & Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bola basket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*, 2(8), 111–116.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(2), 79–84.
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo. *JPJOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.191>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Parwata, M. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Rekreasi*, 1(1), 1–27.
- Putu, N., & Sri, D. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Waktu Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket e-Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha. I.
- Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode Latihan Plyometrics Dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Hasil Lay Up Shoot Bola basket. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 24–31.
- Ramadhan, B. (2017). Penerapan Latihan Part Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas VII Dan VIII Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 1 Beji *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan ...*, 05, 286–291. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/21256>
- Ramadhan, R. I. (2021). Workout Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 193–200.
- Rohani. (2021). Meningkatkan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 59–65. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- Sasongko. (2018). Hubungan Kekuatan otot Lengan, Koordinasi Mata dan Tangan, Dan Kekuatan Otot Bahu Terhadap Hasil Tembakan Bebas Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket Di SMPN 1 Trenggalek Tahun Ajaran 2017/2018.
- Sepnadius, E., Rifqi, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Setiawan, A. (2019). Belajar Dan Pembelajaran Tujuan Belajar Dan Pembelajaran. *Book*, 09(02), 193–210. <https://www.coursehero.com/file/52663366/Belajar-dan-Pembelajaran1-convertedpdf/>
- Simatupang Nurhayati. (2016). Meningkatkan Aktivitas Dan Kreativitas Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(02), 49–60. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/4514>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sriwahyuni. (2014). Pengaruh Permainan Bola Kecil Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Dribble Bola Basket. *Wikipedia*, 1–44. https://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket
- Sunarno, A. (2015). Efektivitas Media Audiovisual dan Media Berbasis Teks (Cetakan) terhadap Hasil Belajar Chest Pass. *Jurnal Penjakora*, 2(1), 16–27.
- Sya'bani, C. R., & Nurrochmah, S. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan S-Run Dan Z-Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola basket. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 106. <https://doi.org/10.17977/um040v3i2p106-110>
- Yusuf, G., & Padli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola basket Sman 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159–170.