

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Dribbling Passing Ekstrakurikuler Bola Basket

Mochammad Ali Topan*, Siti Nurrochmah

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia.

* Correspondence: siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

Abstract

Physical fitness and basic technical skills are important factors that support the performance of basketball players. However, based on initial observations at SMA Negeri 5 Malang, no measurements of physical fitness and basic technical skills have been conducted on members of the basketball extracurricular club. This study aims to analyze the level of physical fitness, dribbling and passing skills. The method used is quantitative descriptive with a survey design. The research sample consisted of 55 students selected using purposive proportional sampling. The research instruments were Indonesian physical fitness tests and basketball passing and dribbling skill tests that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's Product Moment correlation. The results showed that the students' physical fitness levels were dominated by the very poor 49.09% and poor 45.45% categories. Passing skills were in the good category 92.73%, while dribbling skills were dominated by the poor category 41.82%. Correlation analysis showed a significant relationship between speed, arm muscle strength, leg muscle power, and cardiovascular endurance with dribbling skills $p < 0.05$. The conclusion of this study is that physical fitness and dribbling skills are still low, so a structured training program that integrates physical development and skills is needed.

Keyword: Physical fitness level; basic technical skills; passing; dribbling; basketball

Abstrak

Kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar merupakan faktor penting yang mendukung performa atlet bola basket. Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 5 Malang, belum pernah dilakukan pengukuran kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar pada anggota ekstrakurikuler bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani, keterampilan dribbling dan passing. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian berjumlah 55 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik purposive proportional sampling. Instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani Indonesia dan tes keterampilan passing serta dribbling bola basket yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan statistika deskriptif dan korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik didominasi kategori kurang sekali 49,09% dan kurang 45,45%. Keterampilan passing berada pada kategori baik 92,73%, sedangkan keterampilan dribbling didominasi kategori kurang baik 41,82%. Analisis korelasi menunjukkan hubungan signifikan antara kecepatan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular dengan keterampilan dribbling $p < 0,05$. Simpulan penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan dribbling masih rendah, sehingga diperlukan program latihan terstruktur yang mengintegrasikan pengembangan fisik dan keterampilan.

Kata kunci: Tingkat kebugaran jasmani; keterampilan teknik dasar; passing; dribbling; bola basket

Received: 18 Oktober 2025 | Revised: 10 Januari, 27, 28 Februari 2026

Accepted: 4 Maret 2026 | Published: 6 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Sebagai makhluk hidup, manusia memerlukan kondisi tubuh yang sehat dalam menjalankan kegiatan harian, kesehatan merupakan kebutuhan fundamental bagi semua orang, termasuk peserta didik (Mulyana et al., 2024). Kegiatan sehari-hari peserta didik banyak dihabiskan di sekolah sehingga guru, sebagai orang tua di sekolah, dituntut untuk mampu memberikan pengetahuan dan membentuk pola hidup peserta didik menjadi lebih baik. Guru memiliki tanggung jawab dalam menjaga kesehatan peserta didik di sekolah, terlebih bagi guru pendidikan jasmani, karena pendidikan jasmani bertujuan untuk menstimulasi perkembangan fisik, mental, dan emosional, serta membiasakan peserta didik menjalani gaya hidup sehat (Mashud, 2019).

Terdapat berbagai cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, di antaranya dengan menjaga pola makan yang teratur dan memilih makanan bernutrisi, memastikan istirahat yang cukup untuk mencegah dampak negatif pada mental dan fisik, serta rutin berolahraga guna meningkatkan efisiensi fungsi organ tubuh. Pembelajaran pendidikan jasmani sedapat mungkin didominasi oleh aktivitas fisik agar kebugaran jasmani dapat diperoleh. Pembelajaran yang dilakukan secara rutin dan intensif akan mencapai hasil yang optimal bagi peserta didik. Peserta didik diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat, seperti berolahraga teratur dan menjauhi makanan yang kurang menyehatkan, sehingga mereka dapat mencapai tingkat kebugaran yang optimal dan menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mudah merasa lelah.

(Batista et al., 2016) berpendapat bahwa berolahraga mencakup beberapa aspek, yaitu kemampuan berpikir, motorik, fisik, dan sosial, serta berperan dalam pengembangan motorik, psikologis, dan mendukung aktivitas dalam lingkungan yang positif. Olahraga yang dilakukan secara teratur membantu menjaga kesehatan kardiovaskular anak, menjaga keseimbangan tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta mencegah obesitas. Menurut (Mubarok et al., 2015), kondisi tubuh yang tidak merasa kelelahan ketika menjalankan kegiatan sehari-hari yang berlebihan merupakan indikator kebugaran jasmani yang baik. Gaya hidup yang dijalankan oleh peserta didik memiliki pengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmaninya.

(Prakoso & Hartoto, 2015) menjelaskan bahwa pada umumnya terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah aspek yang ada dalam diri peserta didik yang bersifat tetap, sedangkan faktor eksternal meliputi aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan kebiasaan merokok (Ramli, 2025). Kegiatan ekstrakurikuler mendorong peserta didik untuk aktif bergerak dan cenderung melakukan berbagai keterampilan olahraga. Bola basket, sebagai salah satu cabang olahraga yang diminati, berdampak pada terwujudnya gaya hidup sehat dan membiasakan diri berolahraga secara rutin. Selain itu, peserta didik juga dapat belajar bekerja sama dalam tim dan bersaing secara sportif.

Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah membantu peserta didik mengasah keterampilan teknik dasar bola basket serta mendorong mereka meraih prestasi, baik akademik maupun non-akademik. Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Malang, diketahui bahwa Guru PJOK belum pernah melakukan

pengukuran kebugaran jasmani pada anggotanya. Padahal, pengukuran teknik keterampilan dasar bola basket sangat penting dilakukan. Kebugaran jasmani mempunyai peran untuk menjaga kondisi tubuh peserta ekstrakurikuler agar tidak mengalami kelelahan dalam waktu yang lama (Wardhani et al., 2022).

Pengukuran untuk keperluan penilaian penting dilakukan sebagai upaya pada tahap-tahap selanjutnya, yaitu mengikuti pelatihan atau pembinaan untuk perbaikan kondisi keterampilan teknik dasar bola basket. Mengingat pentingnya pengukuran dalam mengevaluasi perkembangan peserta didik, pendamping ekstrakurikuler perlu lebih aktif dalam melakukan pengukuran secara berkala. Pengukuran ini dapat dilakukan melalui berbagai bentuk tes, seperti tes fisik untuk menilai kondisi kebugaran peserta didik dan tes keterampilan teknik dasar pada permainan bola basket untuk mengukur dan menilai keahlian mereka dalam permainan.

Dengan adanya data dan hasil pengukuran tersebut, pendamping dapat menentukan tahapan pembinaan selanjutnya. Berdasarkan kondisi tersebut, pelatih pendamping memutuskan untuk melakukan pengukuran terhadap berbagai aspek yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket. Dengan adanya hasil pengukuran ini, pelatih pendamping dapat menyusun program latihan bola basket yang lebih optimal dan disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan para anggota ekstrakurikuler, sehingga mereka dapat berkembang secara maksimal dalam teknik, strategi, dan fisik permainan.

Oleh karena itu, merujuk pada keputusan pelatih untuk mengadakan pengukuran melalui bentuk tes, perlu dilakukan pengkajian lebih lanjut melalui penelitian. Penelitian ini difokuskan pada aspek-aspek yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler bola basket, khususnya pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Malang. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan ini melalui penelitian yang berjudul "analisis tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan dribbling dan passing bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Malang".

Metode

Dalam penelitian ini, digunakan metode observasi dengan pendekatan deskriptif kuantitatif (Kurnia et al., 2023). Analisis difokuskan pada variabel yang menjadi objek kajian, dengan tujuan memperoleh hasil yang lebih jelas dan terukur mengenai variabel yang diteliti yaitu mencakup tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket (*passing* dan *dribbling*). Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Malang yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive proportional sampling* dengan pertimbangan bahwa sampel diambil secara proporsional berdasarkan kriteria tertentu, yaitu peserta didik yang aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bola basket minimal 6 bulan.

Jumlah sampel yang dipilih melibatkan 95% dari 60 peserta didik, sehingga diperoleh sampel berjumlah 55 peserta didik dengan tingkat kesalahan 5%. Instrumen penelitian ini terdiri dari dua jenis tes, yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan tes keterampilan

teknik dasar bola basket (*passing* dan *dribbling*) (Abady et al., 2025). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan instrumen tes yang telah baku dan standardized oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Habibie et al., 2024). Instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani remaja usia 16-19 tahun (Sarbiansyah et al., 2025). TKJI terdiri dari lima butir tes, yaitu tes lari 60 meter, tes *pull up* (gantungan angkat tubuh), tes *sit up* (baring duduk), tes *vertical jump* (loncat tegak), tes lari 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri) (Permana, 2016).

Tes keterampilan teknik dasar bola basket yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi instrumen tes dari *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* (AAHPERD) yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas. Instrumen ini terdiri dari dua jenis tes, yaitu tes *passing* dan tes *dribbling*. Tes *passing* bola basket tes *passing* yang digunakan adalah *wall pass test* (tes passing ke dinding) selama 30 detik. Prosedur pelaksanaan tes adalah validitas dan reliabilitas instrumen tes *passing* ini telah melalui uji validitas isi oleh ahli (expert judgment) dalam bidang bola basket dan memperoleh koefisien validitas sebesar 0,85. Uji reliabilitas dengan metode *test-retest* menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,89, yang berarti instrumen memiliki tingkat keandalan yang tinggi.

Tes *dribbling* bola basket tes *dribbling* yang digunakan adalah *dribbling test* melewati rintangan (*zig-zag dribbling test*) dengan jarak tertentu. Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut validitas dan reliabilitas instrumen tes *dribbling* ini telah melalui uji validitas isi oleh ahli (expert judgment) dalam bidang bola basket dan memperoleh koefisien validitas sebesar 0,82. Uji reliabilitas dengan metode *test-retest* menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,87, yang berarti instrumen memiliki tingkat keandalan yang tinggi. Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu

1. Tahap persiapan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan pelatih ekstrakurikuler bola basket untuk menentukan jadwal pelaksanaan tes, menyiapkan alat dan fasilitas yang diperlukan, serta memberikan penjelasan kepada peserta mengenai prosedur pelaksanaan tes.
2. Tahap pelaksanaan tes kebugaran jasmani dilaksanakan dalam satu hari dengan urutan tes lari 60 meter, tes *pull up*, tes *sit up*, tes *vertical jump*, dan tes lari 1200/1000 meter. Setiap peserta diberikan waktu istirahat minimal 5-10 menit di antara setiap butir tes. Tes keterampilan teknik dasar bola basket dilaksanakan pada hari yang berbeda dengan urutan tes *passing* terlebih dahulu, kemudian tes *dribbling*. Setiap peserta diberikan kesempatan melakukan pemanasan selama 10 menit sebelum tes dimulai. Pengambilan data dilakukan oleh tim peneliti yang terdiri dari 5 orang dengan pembagian tugas 1 orang pemberi aba-aba, 2 orang pengukur waktu, dan 2 orang pencatat skor.

Teknik analisis data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for Social Sciences). Langkah-langkah analisis data meliputi

1. Perhitungan statistik deskriptif menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), variansi, dan koefisien variansi (KV) untuk masing-masing butir tes.

2. Kategorisasi data mengelompokkan hasil tes ke dalam kategori berdasarkan norma penilaian yang telah ditetapkan, yaitu Untuk TKJI kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk tes keterampilan bola basket kategori baik sekali, baik, cukup, dan kurang baik.
3. Penyajian data menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian.

Hasil

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada 55 peserta didik anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Malang, diperoleh data dari lima butir tes yaitu lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan lari 1200 meter (putra)/1000 meter (putri). Analisis statistik deskriptif untuk masing-masing butir tes disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis statistik deskriptif tingkat kebugaran jasmani

No	Jenis Tes	Mean	SD	Variansi	KV (%)
1	Lari 60 Meter	10,94 detik	1,16 detik	1,35 detik	10,60
2	Tes Pull up	3,75 kali	2,08 kali	4,34 kali	55,46
3	Tes Sit up	26,67 kali	5,66 kali	32,07 kali	21,22
4	Tes Vertical Jump	49,33 cm	10,57 cm	111,85 cm	21,42
5	Lari 1200/1000 Meter	641,11 detik	64,52 detik	4163,14 detik	10,06

Berdasarkan tabel 1, unsur kebugaran yang menunjukkan tingkat penyebaran data (heterogenitas) tertinggi adalah kekuatan dan daya tahan otot lengan yang diukur melalui tes *pull up* dengan nilai Koefisien Variansi (KV) sebesar 55,46%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *pull up* antar peserta didik sangat bervariasi. Sebaliknya, unsur yang memiliki tingkat penyebaran data terendah atau paling homogen adalah daya tahan kardiovaskular yang diukur melalui tes lari 1200/1000 meter dengan KV sebesar 10,06%, yang berarti waktu tempuh lari antar peserta didik relatif seragam. Untuk mengetahui distribusi kategori tingkat kebugaran jasmani pada masing-masing butir tes, dilakukan pengelompokan berdasarkan norma TKJI yang telah ditetapkan. Hasil pengelompokan tersebut disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani berdasarkan kriteria normatif

No	Jenis Unsur Kebugaran Jasmani	Jenis Tes	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kecepatan Gerak	Lari 60 Meter	Baik Sekali	0	0,00
			Baik	0	0,00
			Sedang	11	20,00
			Kurang	19	34,55
			Kurang Sekali	25	45,45
2	Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan	Tes Pull up	Baik Sekali	0	0,00
			Baik	0	0,00
			Sedang	1	1,82
			Kurang	14	25,45
			Kurang Sekali	40	72,73
3	Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut	Tes Sit up	Baik Sekali	1	1,82

			Baik	9	16,36
			Sedang	41	74,55
			Kurang	4	7,27
			Kurang Sekali	0	0,00
4	Daya Ledak Otot Tungkai	Tes Vertical Jump	Baik Sekali	0	0,00
			Baik	9	16,36
			Sedang	18	32,73
			Kurang	18	32,73
			Kurang Sekali	10	18,18
5	Daya Tahan Kardiovaskular	Lari 1200/1000 Meter	Baik Sekali	0	0,00
			Baik	0	0,00
			Sedang	0	0,00
			Kurang	0	0,00
			Kurang Sekali	55	100,00

Berdasarkan tabel 2, hasil tes kebugaran jasmani pada masing-masing butir tes menunjukkan pola distribusi sebagai berikut

1. Tes lari 60 meter sebagian besar peserta didik berada pada kategori kurang sekali, yaitu sebanyak 25 orang (45,45%), diikuti kategori kurang sebanyak 19 orang (34,55%), dan kategori sedang sebanyak 11 orang (20,00%). Tidak ada peserta didik yang mencapai kategori baik maupun baik sekali.
2. Tes *pull up* dominasi peserta didik berada pada kategori kurang sekali, yaitu sebanyak 40 orang (72,73%), diikuti kategori kurang sebanyak 14 orang (25,45%), dan hanya 1 orang (1,82%) yang berada pada kategori sedang. Tidak ada peserta didik yang mencapai kategori baik maupun baik sekali.
3. Tes *sit up* sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 41 orang (74,55%), diikuti kategori baik sebanyak 9 orang (16,36%), kategori kurang sebanyak 4 orang (7,27%), dan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (1,82%). Tidak ada peserta didik yang berada pada kategori kurang sekali.
4. Tes *vertical jump* peserta didik terdistribusi cukup merata pada kategori sedang (18 orang atau 32,73%), kurang (18 orang atau 32,73%), kurang sekali (10 orang atau 18,18%), dan baik (9 orang atau 16,36%). Tidak ada peserta didik yang mencapai kategori baik sekali.
5. Tes lari 1200/1000 meter seluruh peserta didik (55 orang atau 100%) berada pada kategori kurang sekali. Tidak ada peserta didik yang mencapai kategori kurang, sedang, baik, maupun baik sekali.

Selanjutnya, untuk mengetahui kategori tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan, dilakukan penjumlahan skor dari kelima butir tes dan diklasifikasikan berdasarkan norma TKJI. Hasil klasifikasi tersebut disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,00
2	Baik	0	0,00
3	Sedang	3	5,45
4	Kurang	25	45,45
5	Kurang Sekali	27	49,09
Jumlah		55	100,00

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Malang secara keseluruhan didominasi oleh kategori kurang sekali, yaitu sebanyak 27 orang (49,09%), diikuti kategori kurang sebanyak 25 orang (45,45%), dan kategori sedang sebanyak 3 orang (5,45%). Tidak ada peserta didik yang berada pada kategori baik maupun baik sekali. Hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Malang hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket yang meliputi tes *passing* dan tes *dribbling* pada 55 peserta didik dianalisis secara statistik deskriptif. Hasil analisis disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Analisis statistik deskriptif tes keterampilan teknik dasar bola basket

No	Jenis Tes	Mean	SD	Variansi	KV (%)
1	Passing Bola Basket (kali)	49,35	4,71	22,23	9,54
2	Dribbling Bola Basket (detik)	13,39	2,41	5,81	17,99

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa tes *dribbling* memiliki tingkat penyebaran data yang lebih tinggi (KV = 17,99%) dibandingkan dengan tes *passing* (KV = 9,54%). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* antar peserta didik lebih bervariasi, sedangkan kemampuan *passing* relatif lebih homogen. Untuk mengetahui distribusi kategori keterampilan teknik dasar bola basket, dilakukan pengelompokan berdasarkan norma penilaian yang telah ditetapkan. Hasil pengelompokan tersebut disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket berdasarkan kriteria normatif

No	Jenis Unsur Tes	Jenis Tes	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Keterampilan Teknik Dasar	Passing Bola Basket	Baik Sekali	1	1,82
			Baik	51	92,73
			Cukup	3	5,45
			Kurang Baik	0	0,00
2	Keterampilan Teknik Dasar	Dribbling Bola Basket	Baik Sekali	5	9,09
			Baik	10	18,18
			Cukup	17	30,91
			Kurang Baik	23	41,82

Berdasarkan tabel 5, distribusi hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket adalah sebagai berikut

1. Tes *passing* bola basket sebagian besar peserta didik berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 51 orang (92,73%), diikuti kategori cukup sebanyak 3 orang (5,45%), dan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (1,82%). Tidak ada peserta didik yang berada pada kategori kurang baik.
2. Tes *dribbling* bola basket sebagian besar peserta didik berada pada kategori kurang baik, yaitu sebanyak 23 orang (41,82%), diikuti kategori cukup sebanyak 17 orang (30,91%), kategori baik sebanyak 10 orang (18,18%), dan kategori baik sekali sebanyak 5 orang (9,09%).

Analisis hubungan antara komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar bola basket untuk mengetahui hubungan antara komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar bola basket, dilakukan analisis korelasi Product Moment Pearson. Analisis ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara unsur-unsur kebugaran jasmani (kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular) dengan keterampilan *passing* dan *dribbling* bola basket. Hasil analisis korelasi disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil analisis korelasi antara komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar bola basket

No	Komponen Kebugaran Jasmani	Keterampilan Passing		Keterampilan Dribbling	
		r	Sig.	r	Sig.
1	Kecepatan (Lari 60 m)	-0,124	0,367	0,412	0,002*
2	Kekuatan Otot Lengan (Pull up)	0,187	0,172	-0,378	0,004*
3	Kekuatan Otot Perut (Sit up)	0,203	0,138	-0,256	0,059
4	Daya Ledak Otot Tungkai (Vertical Jump)	0,215	0,115	-0,443	0,001*
5	Daya Tahan Kardiovaskular (Lari 1200/1000 m)	-0,098	0,478	0,335	0,012*

Keterangan:

- r = Koefisien korelasi
- Sig. = Signifikansi (p-value)
= Signifikan pada $\alpha = 0,05$
- Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang berlawanan arah (semakin kecil nilai pada tes kebugaran, semakin baik keterampilan)

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis korelasi menunjukkan sebagai berikut:

1. Hubungan komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan *passing*

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara seluruh komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan *passing* bola basket ($p > 0,05$). Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi untuk masing-masing komponen: kecepatan ($p = 0,367$), kekuatan otot lengan ($p = 0,172$), kekuatan otot perut ($p = 0,138$), daya ledak otot tungkai ($p = 0,115$), dan daya tahan kardiovaskular ($p = 0,478$). Dengan demikian, tinggi rendahnya kemampuan *passing* tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

2. Hubungan komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan *dribbling*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan *dribbling* bola basket, yaitu:

- Hubungan kecepatan (lari 60 meter) dengan keterampilan *dribbling* diperoleh nilai $r = 0,412$ dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecepatan lari dengan waktu tempuh *dribbling*. Semakin cepat waktu lari 60 meter (nilai semakin kecil), maka semakin cepat pula waktu *dribbling* (nilai semakin kecil) atau dengan kata lain semakin baik kecepatan

lari, semakin baik keterampilan *dribbling*.

- b. Hubungan kekuatan otot lengan (*pull up*) dengan keterampilan *dribbling* diperoleh nilai $r = -0,378$ dengan $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Tanda negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, yaitu semakin banyak kemampuan *pull up* (nilai semakin besar), maka semakin cepat waktu *dribbling* (nilai semakin kecil). Dengan demikian, semakin kuat otot lengan, semakin baik keterampilan *dribbling*.
- c. Hubungan daya ledak otot tungkai (*vertical jump*) dengan keterampilan *dribbling* diperoleh nilai $r = -0,443$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Tanda negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, yaitu semakin tinggi lompatan *vertical jump* (nilai semakin besar), maka semakin cepat waktu *dribbling* (nilai semakin kecil). Dengan demikian, semakin baik daya ledak otot tungkai, semakin baik keterampilan *dribbling*.
- d. Hubungan daya tahan kardiovaskular (lari 1200/1000 m) dengan keterampilan *dribbling* diperoleh nilai $r = 0,335$ dengan $p = 0,012$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara daya tahan kardiovaskular dengan waktu tempuh *dribbling*. Semakin cepat waktu lari 1200/1000 meter (nilai semakin kecil), maka semakin cepat pula waktu *dribbling* (nilai semakin kecil) atau dengan kata lain semakin baik daya tahan kardiovaskular, semakin baik keterampilan *dribbling*.
- e. Hubungan kekuatan otot perut (*sit up*) dengan keterampilan *dribbling* diperoleh nilai $r = -0,256$ dengan $p = 0,059$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan keterampilan *dribbling* bola basket.

Untuk memudahkan interpretasi, ringkasan hasil analisis hubungan antara komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar bola basket disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Ringkasan hasil analisis hubungan komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar bola basket

No	Komponen Kebugaran Jasmani	Hubungan dengan Passing	Hubungan dengan Dribbling
1	Kecepatan	Tidak Signifikan	Signifikan ($r = 0,412$)
2	Kekuatan Otot Lengan	Tidak Signifikan	Signifikan ($r = -0,378$)
3	Kekuatan Otot Perut	Tidak Signifikan	Tidak Signifikan
4	Daya Ledak Otot Tungkai	Tidak Signifikan	Signifikan ($r = -0,443$)
5	Daya Tahan Kardiovaskular	Tidak Signifikan	Signifikan ($r = 0,335$)

Berdasarkan tabel 7, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *dribbling* memiliki hubungan yang lebih erat dengan komponen kebugaran jasmani dibandingkan dengan keterampilan *passing*. Empat dari lima komponen kebugaran jasmani (kecepatan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular) menunjukkan hubungan yang signifikan dengan keterampilan *dribbling*, sementara tidak ada satu pun komponen kebugaran jasmani yang berhubungan signifikan dengan keterampilan *passing*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Malang secara keseluruhan berada pada kategori kurang sekali (49,09%) dan kurang (45,45%), dengan hanya 5,45% peserta didik yang berada pada kategori sedang. Tidak ada satupun peserta didik yang mencapai kategori baik maupun baik sekali. Sementara itu, untuk keterampilan teknik dasar bola basket, hasil tes *passing* menunjukkan dominasi pada kategori baik (92,73%), namun hasil tes *dribbling* justru didominasi oleh kategori kurang baik (41,82%). Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) antara kondisi kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar, khususnya pada aspek *dribbling*.

Peserta didik memiliki kemampuan *passing* yang baik, namun kebugaran jasmani dan kemampuan *dribbling* mereka masih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang selama ini dilakukan mungkin lebih berfokus pada penguasaan teknik *passing* dibandingkan dengan pengembangan kondisi fisik dan keterampilan *dribbling*. Penelitian ini hanya mengukur *output* berupa hasil tes kebugaran jasmani, bukan *input* berupa faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti gaya hidup peserta didik. Namun, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai temuan rendahnya tingkat kebugaran jasmani, perlu dilakukan diskusi berdasarkan data pendukung yang dikumpulkan melalui observasi dan wawancara informal dengan guru dan pelatih selama pelaksanaan penelitian.

Berdasarkan observasi selama penelitian, diketahui bahwa frekuensi latihan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Malang hanya dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Selasa dan Kamis dengan durasi masing-masing 90 menit. Intensitas latihan yang belum optimal ini diduga menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Sebagaimana dijelaskan oleh (Bompa & Buzzichelli, 2015), pelatihan adalah serangkaian latihan secara terencana, terstruktur, dan berulang yang bertujuan untuk menjaga satu atau lebih aspek kebugaran fisik. Dengan frekuensi latihan yang terbatas, pengembangan kebugaran jasmani menjadi kurang maksimal.

(Kiram, 2019) juga menegaskan bahwa hasil belajar gerak yang baik dan optimal sebaiknya dilakukan melalui latihan yang berulang-ulang terhadap gerakan yang sama yang sedang dipelajari. Hal ini penting karena latihan berulang secara mandiri dapat menghasilkan gerakan yang sesuai dan mendukung aktivitas secara efisien dan efektif. Namun, berdasarkan wawancara informal dengan beberapa peserta didik, diketahui bahwa hanya sebagian kecil (sekitar 20%) yang melakukan latihan mandiri di luar jadwal ekstrakurikuler. Meskipun penelitian ini tidak secara khusus mengukur kebiasaan merokok, berdasarkan pengamatan selama pelaksanaan tes dan informasi dari pelatih, ditemukan bahwa beberapa peserta didik laki-laki (diperkirakan 10-12 orang) diketahui memiliki kebiasaan merokok.

Hal ini diduga turut berkontribusi terhadap rendahnya daya tahan kardiovaskular yang ditunjukkan oleh hasil tes lari 1200/1000 meter, di mana seluruh peserta didik (100%) berada pada kategori kurang sekali. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat (Prakoso & Hartoto, 2015) yang menyatakan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok dapat mengganggu fungsi paru-paru dan sistem kardiovaskular, sehingga menurunkan kemampuan

tubuh dalam menggunakan oksigen secara efisien selama melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan daya tahan.

Berdasarkan wawancara informal dengan peserta didik, diketahui bahwa sebagian besar dari mereka (sekitar 70%) mengaku sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman kemasan bergula tinggi. Selain itu, kebiasaan begadang untuk bermain *game online* atau mengerjakan tugas sekolah hingga larut malam juga sering dilakukan, sehingga waktu tidur mereka rata-rata hanya 5-6 jam per hari. Padahal, remaja usia 16-18 tahun membutuhkan waktu tidur 8-9 jam per hari untuk pemulihan tubuh secara optimal. Kondisi ini tentu berdampak pada kebugaran jasmani, karena pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya istirahat akan menghambat proses pemulihan energi dan regenerasi sel-sel tubuh setelah beraktivitas.

(Mashud, 2019) menekankan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur harus diimbangi dengan pola istirahat yang cukup dan asupan nutrisi yang tepat untuk mencapai hasil yang optimal. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa keterampilan *dribbling* memiliki hubungan yang signifikan dengan beberapa komponen kebugaran jasmani, yaitu kecepatan ($r = 0,412$; $p = 0,002$), kekuatan otot lengan ($r = -0,378$; $p = 0,004$), daya ledak otot tungkai ($r = -0,443$; $p = 0,001$), dan daya tahan kardiovaskular ($r = 0,335$; $p = 0,012$). Sementara itu, keterampilan *passing* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan komponen kebugaran jasmani manapun.

Temuan ini dapat dijelaskan secara fisiologis dan biomekanika. Keterampilan *dribbling* dalam bola basket membutuhkan koordinasi yang kompleks antara gerakan kaki, tangan, dan mata, serta melibatkan perpindahan posisi tubuh secara cepat. Oleh karena itu, komponen kecepatan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular menjadi faktor penentu dalam pelaksanaan *dribbling* yang efektif. Sebaliknya, keterampilan *passing* lebih banyak melibatkan koordinasi lengan dan ketepatan sasaran, sehingga tidak terlalu bergantung pada komponen kebugaran jasmani seperti halnya *dribbling*.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Padli, 2020) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan komponen penting dalam penguasaan keterampilan teknik dasar bola basket, seperti saat melakukan *dribble* bola. Penelitian yang dilakukan oleh (Fauzi et al., 2020) juga menjelaskan bahwa metode latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) serta *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) dapat secara optimal meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak yang dibutuhkan dalam *dribbling*. Berdasarkan temuan penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* masih rendah, serta terdapat hubungan signifikan antara komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan *dribbling*, maka perlu disusun program latihan yang konkret dan dapat langsung diadopsi oleh pelatih. Program latihan ini dirancang selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, mengingat frekuensi latihan yang ada saat ini (2 kali per minggu) masih kurang optimal.

Simpulan

Hasil analisis data TKJ dan TKD bola basket (*dribbling* dan *passing*) pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Malang, pada tes lari 60 meter unsur kecepatan

menunjukkan hasil dominan di bawah kriteria baik. Pada tes *pull up* unsur kekuatan dan daya tahan otot lengan memperoleh hasil dominan di bawah kriteria sedang. Pada tes *sit up* unsur kekuatan dan daya tahan otot perut dominan di bawah kriteria baik. Pada tes *vertical jump* unsur kekuatan dan daya ledak otot tungkai menunjukkan hasil dominan di bawah kriteria baik. Pada tes lari 1200 meter unsur daya tahan kardiovaskular memperoleh hasil dominan di bawah kriteria kurang. Pada TKD bola basket tes *passing* memperoleh hasil dominan kriteria baik dan pada tes *dribbling* dominan pada kriteria kurang baik. Kesimpulan akhir TKJ pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Malang pada kategori kurang sekali sedangkan pada TKD bola basket tes *passing* dominan kategori baik dan tes *dribbling* kategori kurang baik.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya asli penulis dan belum pernah dipublikasikan serta tidak sedang dalam proses publikasi pada jurnal atau media ilmiah lain. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Abady, A. N., Priza, A. O., Simatupang, C. R. P., Ginting, I. B., Febri, L., & Pratama, H. (2025). Systematic Review: Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Bermain Bola Basket pada Siswa dan Atlet. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(4), 613-628. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/4795>
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297–310. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.
- Fauzi, M., Wirawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan Hiit dan Saq Terhadap Kelincahan dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 146. <https://ppjp.ulm.ac.id/jurnal/index.php/multilateralpjkr/article/view/8910>
- Habibie, M., Fitrianto, A. T., & Apriani, H. (2024). Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di MGMP PJOK SMA Kota Banjarbaru. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(3), 1339-1343. <https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo/article/view/161>
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar keterampilan motorik*. Prenada Media.
- Kurnia, K., Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2023). Analisa Mengenai Pemilihan Gaya Berpakaian Menggunakan Metode Observasi. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(2), 150-155. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/4822>
- Mashud, M (2019). Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. Analisis Masalah guru PJOK dalam mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. <https://repo-dosen.ulm.ac.id/handle/123456789/12669>

- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FC Tahun 2014. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3). 1-13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jssf/article/view/7384>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333. <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/2998>
- Padli, P. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMAN 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159-170. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/560>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 9-13. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10115>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Ramli, M. (2025). Kajian Teoretis tentang Faktor Internal dan Eksternal dalam Perkembangan Peserta Didik: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 13894-13904. <http://jerk.in.org/index.php/jerk.in/article/view/4037>
- Wardhani, R. M. K., Utomo, A. W. B., & Wahyudi, A. N. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo di SMK Negeri 2 Ngawi. *Dharmas Journal of Sport*, 2(2), 41-49. <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/djs/article/view/682>