

SURVEY TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PADA PEMAIN BOLABASKET

(Studi Pada SMP Negeri 1 Sukodono)

KHOLID HASAN

(Program studi Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)

ABSTRAK

Banyak cabang olahraga di dunia yang melibatkan seluruh organ tubuh untuk bekerja. Dan bolabasket adalah salah satunya karena bolabasket tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan fisik saja tetapi juga kemampuan teknik untuk bermain dan memperoleh kemenangan. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran total yang tidak dapat dipisahkan. Sedangkan aspek lain dari kebugaran jasmani adalah kebugaran intelektual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani pemain bolabasket putra SMP Negeri 1 Sukodono. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara purposive sampling. Sampel yang digunakan berjumlah 12 pemain, pemain tersebut aktif mengikuti latihan dan sudah pernah mengikuti kompetisi dan kejuaraan. Tes yang digunakan pada tingkat kebugaran jasmani meliputi lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan lari 1200 meter. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan perhitungan deskripsi presentase menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain bolabasket putra SMP Negeri 1 Sukodono menunjukkan kriteria baik sebesar 41,7% (5 orang), kriteria sedang sebesar 50% (6 orang), dan kriteria kurang sebesar 8,3% (1 orang). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain bolabasket SMP Negeri 1 Sukodono memiliki kriteria sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Bolabasket.

ABSTRACT

There are many sport in the world that involve almost all core body to work. And basketball one of them is because basketball is not only required to have the physical ability but also the technical ability to play and victory. Physical fitness is a total physical aspects of freshness that can not be separated. While the other aspects of physical fitness is the freshness intellectual. Research aims to determine how the physical fitness level basketball players men SMP Negeri 1 Sukodono. The sampling technique in this research is purposive sampling. The sample was 12 athletes, the players active player in training and have completed competitions and championships. This research is a quantitative descriptive. The tests used at the level of physical fitness includes a run of 60 meters, pull up, sit up, vertical jump, and run 1.200 meters. Based on the results of the research using description percentage calculations indicate that the level of physical fitness basketball man's player SMP Negeri 1 Sukodono showed good criterion of 41,7%(5 people), the criteria being by 50% (6 people), and the less criteria by 8,3% (1 people). Based on these data we can conclude that the level of physical fitness men's basketball players SMP Negeri 1 Sukodono has a criteria being.

Keywords : Level of Physical Fitness, Basketball

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Pembinaan olahraga di Indonesia ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga itu sendiri, di samping adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di negara kita. Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu:

1. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupun peraturannya.
2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti misalnya anak – anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu.
3. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani tertentu.
4. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi (Sajoto1995: 1-2).

Terkait dengan poin ke tiga tentang kebugaran jasmani, maka kebugaran jasmani bisa didapat dengan pelatihan-pelatihan fisik yang sistem energinya menggunakan *pre-dominant energy system aerobics* dengan beban pelatihan *sub-maximal* dalam durasi yang cukup. Sistem *aerobics* dimana dalam prosesnya melibatkan sejumlah O_2 (oxygen) sehingga sangat bergantung pada kemampuan kerja paru, jantung dan pembuluh darah (Mutohir, 2007:57).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2: 2004).

Menurut U. Z. Mikdar, (2006: 45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Menurut Tarigan (2012: 30-31), bahwa: Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja.

Bolabasket merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang memiliki komunitas dan peminat yang cukup banyak. Sekarang ini perkembangan olahraga bolabasket telah mengalami peningkatan yang sangat pesat, hal ini dapat dilihat dengan adanya pertandingan yang berupa kompetisi di berbagai kelompok umur.

Permainan bolabasket menurut PERBASI (1988: 5). Bolabasket dimainkan oleh dua 2 regu yang masing-masing terdiri dari lima 5 pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka. Saat bermain bolabasket terdapat teknik dasar yang harus dikuasai agar bisa bermain bolabasket dengan baik dan benar. Teknik perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil memainkan olahraga bolabasket (Oliver, 2003: 6). Secara garis besar permainan bolabasket dilakukan dengan menggunakan tiga unsur teknik pokok permainan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu teknik mengoper bola (*passing*), teknik menggiring bola (*dribbling*), serta teknik menembak (*shooting*).

Sesuai paparan latar belakang yang diuraikan peneliti, maka peneliti ingin mengetahui sesuai judul penelitian yaitu “Survey Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Pada Tim Bolabasket Putra SMP Negeri 1 Sukodono”.

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *Physical fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi kebugaran jasmani, kesegaran jasmani dan kemampuan jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya masing-masing.

Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapan melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mahardika, 2010:87).

B. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan, dkk (2005:18) Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen penting untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Berikut ini komponen kebugaran jasmani, diantaranya :

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Nurhasan, dkk 2005:18). Kekuatan otot dapat diraih dari pelatihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit, kekuatan otot lengan dapat dilatih dengan latihan angkat beban.

2. Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. (Nurhasan, dkk 2005:18). Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya. Pelatihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari pelatihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama.

3. Kekuatan Otot (*Muscular Power*)

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Nurhasan, dkk 2005:20). Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*). Pelatihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah pelatihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya (Nurhasan, dkk 2005:20). Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 meter dan lari pendek 200 meter. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja.

5. Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengeluaran tubuh yang luas. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya, dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang punya ruang gerak yang luas pada sendi-sendinya dan yang mempunyai otot yang elastis (Harsono, 1988:163).

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan (Nurhasan, dkk 2005:20). Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Nurhasan, dkk 2005:21).

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar (Nurhasan, dkk 2005:20).

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Bolabasket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukkan bola ke keranjang dengan tangan.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

C. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan, dkk (2005:21) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua fakta utama yaitu internal dan eksternal.

Faktor internal adalah segala sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang, yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, dan kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktifitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar haemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Semua itu berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. (Nurhasan, dkk., 2005:21)

Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi kebugaran seseorang itu dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Faktor internal

1. Genetik

Faktor turunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua.

2. Umur

Umur hampir mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler, ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun. Daya tahan kardiovaskuler meningkat mencapai maksimal di usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Tetapi penurunan ini dapat berkurang, apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.

3. Jenis kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui VO_2Max laki-laki lebih besar dari nilai VO_2Max perempuan.

b. Faktor eksternal

1. Aktifitas Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. (Nurhasan, dkk.,

2005:22). Kegiatan fisik yang dimaksud adalah berolahraga. Bentuk aktifitas yang dapat membuat orang kelelahan otot, berkurang energinya. Sehingga membutuhkan daya tahan fisik yang prima.

2. Kebiasaan Olahraga

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu, dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh. (Nurhasan, dkk., 2005:21). Yang hasil akhirnya akan meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi seseorang dan juga pada sekelompok masyarakat dengan menghitung kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. (Nurhasan, dkk., 2005:22)

4. Kadar Haemoglobin

Kadar haemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggung jawab untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah (Nurhasan, dkk., 2005:23). Semakin tinggi kadar haemoglobinya, maka semakin banyak oksigen yang dapat diedarkan ke berbagai jaringan tubuh. Sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

5. Status Kesehatan

Bebas dari penyakit belum berarti tingkat kebugaran jasmani seseorang baik, tetapi karena adanya suatu penyakit akan menurunkan status kebugaran jasmani seseorang. Demikian juga dengan tekanan darah dan denyut nadi. Keduanya juga sangat berpengaruh terhadap hasil tes kebugaran jasmani seseorang.

6. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok juga sangat berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.

7. Kecukupan Istirahat

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar, terutama pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. Kekutatan dan istirahat yang cukup sangat diperlukan disamping pengaturan makan dan pelatihan.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor. Baik dari luar maupun dari dalam tubuh. Hal ini akan menimbulkan pengaruh positif dan negative sesuai pola hidup masing-masing.

D. Bentuk Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan suatu rangkaian tes dengan pelaksanaannya harus dalam satu hari. Tes ini dilakukan secara berurutan, terus menerus dan tidak boleh terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari komponen-komponen kebugaran jasmani.

TKJI terdiri dari 5 item tes yaitu :

1. Tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan,
2. Tes *pull up* 60 detik untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu,
3. Tes *sit up* 60 detik untuk mengukur dan ketahanan otot perut,
4. Tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai,

5. Tes lari 1200 meter untuk mengukur daya tahan.

E. Bolabasket

Permainan bolabasket menurut PERBASI (1988: 5). Bolabasket dimainkan oleh dua 2 regu yang masing-masing terdiri dari lima 5 pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka. Saat bermain bolabasket terdapat teknik dasar yang harus dikuasai agar bisa bermain bolabasket dengan baik dan benar. Teknik perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil memainkan olahraga bolabasket (Oliver, 2003: 6).

Menurut Danny Kosasih (2008: 13), permainan bolabasket dibagi menjadi empat *quarter*, setiap *quarter* berdurasi sepuluh menit. Dengan demikian dapat dibayangkan bagaimana para pemain berusaha untuk mencetak *point* sebanyak-banyaknya dan pemain yang mempertahankan keranjang atau *ringnya* agar tidak kemasukan bola.

Bola basket merupakan permainan yang dimainkan pada lapangan yang berbentuk persegi panjang, didalamnya terdapat daerah pertahanan dan daerah untuk menyerang berbentuk. Untuk menunjang permainan bola basket sangat diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dari permainan bola basket yaitu :

1. Melempar (*Throwing*)
2. Menggiring bola (*Dribbling*)
3. Mengumpan (*Passing*)
4. Menembak (*Shooting*)
5. Berlari (*Running*). (Stocker, 1988:3)

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena (Maksum, 2008:10). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dalam penelitian dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrument-instrumen tes yang standar. Penelitian kuantitatif sesuai namanya banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya (Arikunto, 2010:27).

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2008:16).

Suryabrata (2011:75) menyatakan bahwa tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat pecandraan secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan bolabasket SMP Negeri 1 Sukodono, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan April 2016.

C. Populasi dan Sampel

Arikunto (2010:173) populasi adalah seluruh subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Berdasarkan pendapat diatas maka populasi pada penelitian ini adalah pemain bolabasket putra SMP Negeri 1 Sukodono yang berjumlah 12 pemain.

Sedangkan yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Kriteria yang digunakan adalah pemaian bolabasket putra SMP Negeri 1 Sukodono yang rata-rata usia pemainnya berkisar antara 15 – 17 tahun, pemain yang aktif mengikuti latihan dan sudah pernah mengikuti kompetisi dan kejuaraan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2008:55). Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Arikunto, 1996:135).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kebutuhan hidup manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran dengan instrumen tes/alat, salah satu instrument yang biasa digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani di Indonesia adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

E. Teknik Pengambilan Data

1. Pada Lari 60 meter, pengambilan data dilakukan pada saat atlet berlari dari *start* sampai ke *finish*, kemudian petugas menunjukkan *stopwatch* kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh masing-masing pemain.
2. Pada tes *pull up*, pengambilan data dilakukan pada saat pemain mulai melakukan gerakan *pull up* selama 60 detik, kemudian petugas melaporkan hasil *pull up* kepada pencatat hasil.
3. Pada tes *sit up*, pengambilan data ini dilakukan pada saat pemain mulai melakukan gerakan *sit up* selama 60 detik, kemudian petugas melapor hasil *sit up* kepada pencatat hasil.
4. Pada tes *vertical jump*, pengambilan data dilakukan pada saat pemain mulai melakukan lompatan setinggi-tingginya, kemudian petugas *vertical jump* mengukur hasil lompatan pemain dan melapor kepada pencatat hasil.
5. Pada tes lari 1200 meter, pengambilan data ini dilakukan pada saat pemain lari dari *start* sampai ke *finish*, kemudian petugas *stopwatch* menunjukkan

stopwatch kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh masing-masing pemain.

F. Teknik Analisis Data

Motode Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

- Dp = Deskripsi Persentase
- n = Jumlah kasus
- N = Jumlah total invidu

(Muhammad Ali, 1993:20).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolabasket Putra SMP Negeri 1 Sukodono dengan rangkaian beberapa tes meliputi tes lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan lari 1200 meter.

Berdasarkan data distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolabasket Putra SMP Negeri 1 Sukodono menunjukkan kriteria baik sebesar 41,7%, kriteria sedang sebesar 50%, dan kriteria sedang sebesar 8,3%. Berdasarkan data tersebut maka tingkat kebugaran jasmani pemain bolabasket putra SMP Negeri 1 Sukodono sebagian besar memiliki kriteria sedang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani diketahui secara keseluruhan, sebagian besar pemain bolabasket putra SMP Negeri 1 Sukodono berada dalam kategori sedang. Salah satu faktor yang mempengaruhi seorang pemain mengenai kebugaran jasmaninya adalah faktor latihan. Dimana latihan yang diberikan oleh pelatih mampu memberikan dampak yang tepat bagi kebugaran pemainnya. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, 1998:101). Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu sering kali harus didukung dengan latihan keras.

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan, latihan secara kontinyu dan porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak kita berlatih) akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dan latihan itu sendiri, sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

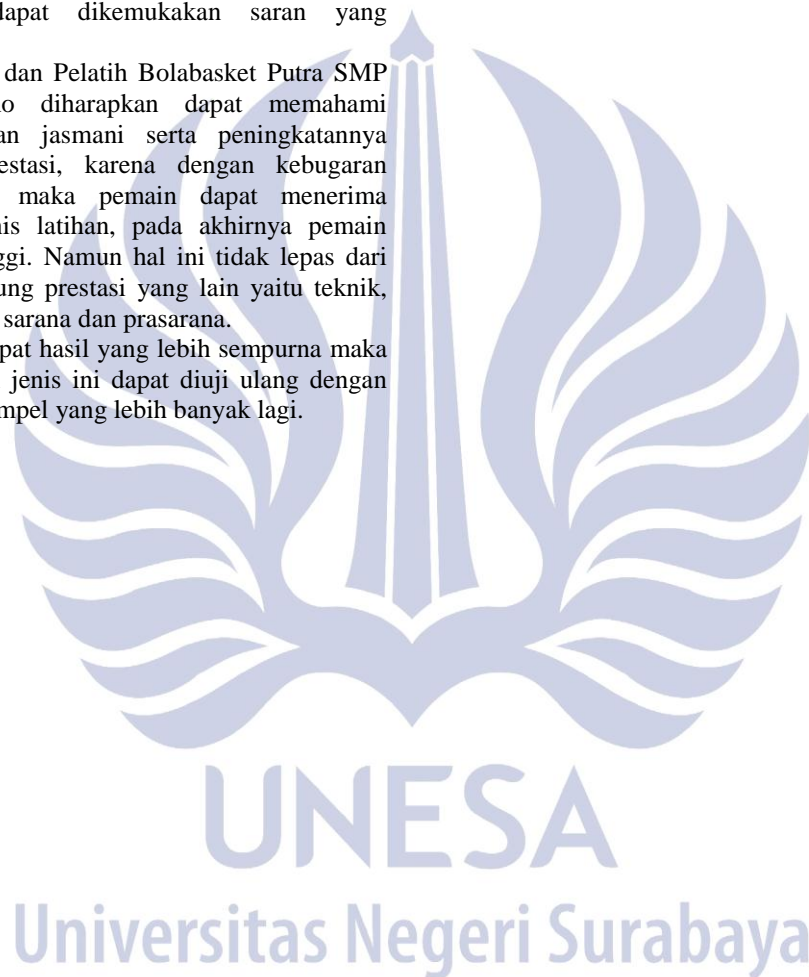
A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolabasket Putra SMP Negeri 1 Sukodono yang menunjukkan kriteria baik sebesar 41,7% (5 orang) kriteria sedang sebesar 50% (6 orang) dan kriteria kurang sebesar 8,3% (1 orang). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain bolabasket putra SMP Negeri 1 Sukodono memiliki kriteria sedang.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang diberikan, maka dapat dikemukakan saran yang bermanfaat yaitu :

1. Bagi Pemain dan Pelatih Bolabasket Putra SMP Negeri 1 Sukodono diharapkan dapat memahami pentingnya kebugaran jasmani serta peningkatannya untuk mencapai prestasi, karena dengan kebugaran jasmani yang kuat maka pemain dapat menerima berbagai macam jenis latihan, pada akhirnya pemain dapat berprestasi tinggi. Namun hal ini tidak lepas dari faktor-faktor pendukung prestasi yang lain yaitu teknik, strategi, mental, serta sarana dan prasarana.
2. Untuk mendapat hasil yang lebih sempurna maka disarankan penelitian jenis ini dapat diuji ulang dengan menambah jumlah sampel yang lebih banyak lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 1993. *Strategi dan Penelitian Pendidikan*. Bandung : Sarana Paka Karya
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- FIBA. 2004. *Official Basketball Rules*. Paris.
- Harsono. 1988. *Choaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Cv Tambak Kusuma.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: IKIP Bandung.
- Kosasih, Danny. 2009. *Fundanmental Basketball*. Semarang: Karmedia.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Mikdar, U Z. 2006. *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Oliver, J. 2003. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- Perbasi. 1988. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Perbasi.
- Sajoto,Moh. 1995.*Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.
- Stocker. Gerhard dkk. 1988. *Bolabasket Dari Permainan Sampai Pertandingan*. Jakarta. PT. Gramedia Jakarta
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Tarigan, Beltasar. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga (Sebuah Analisis Kritis)*. Eidos.
- Tim penyusun. 2011. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Widiastuti, 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.

