
KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET SISWI SEKOLAH MENENGAH YANG TERGABUNG DALAM KLUB BOLA BASKET SRIKANDI

Fajar Hidayatullah
STKIP PGRI Bangkalan
fajar@stkipgri-bkl.ac.id

Abstrak

Tumbuh kembang anak dan remaja pada tingkat sekolah menengah sedang berada pada titik tertingginya dimana pada masa-masa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas ini akan banyak perubahan yang terjadi seiring datangnya masa pubertas. Aktivitas olahraga dalam hal ini dapat menjadi peranan penting bagi anak dan remaja dalam memaksimalkan tumbuh kembangnya. Partisipasi aktif perempuan dalam klub olahraga bola basket menjadi tren yang saat ini mulai berkembang di Kabupaten Bangkalan. Pengukuran kemampuan fisik dan keterampilan bermain bola basket dalam penelitian ini terdiri dari 5 macam tes untuk mengukur 5 komponen yang diukur. Kelima komponen yang diukur antara lain adalah daya tahan, kelincahan, daya ledak, keterampilan menggiring bola basket dan kemampuan shooting dari daerah medium. Untuk alat ukurnya tes lari 2,4 km, tes lari bolak-balik, standing long jump, tes menggiring bola basket, medium range shoot test. Melalui hasil analisis ditemukan bahwa terjadi kesenjangan yang cukup tinggi pada variabel daya tahan antara nilai tertinggi dan terendah. Kesenjangan yang terjadi antara terbaik dan terburuk cukup merata dengan mendekati titik tengah dengan sedikit mendekati pada catatan yang terbaik sehingga dapat disimpulkan sebagian besar keterampilan menggiring bola basket sudah cukup baik. Lebih lanjut lagi dalam penelitian ini ditemukan pula bahwa kemampuan menembak pemain srikandi dapat dikatakan cukup merata diantara yang terendah hingga tertinggi walau terjadi kesenjangan yang cukup tinggi antara nilai tertinggi dan terendah. Pada kesempatan berikutnya diketahui bahwa tidak terjadi kesenjangan yang terlalu jauh pada setiap pemain srikandi terutama pemain dengan nilai tertinggi dan terendah. Sedangkan untuk variabel terakhir yaitu daya ledak menunjukkan kecenderungan mendekati nilai minimal yang artinya sebagian besar nilai daya ledak cenderung berada pada nilai yang mendekati nilai terendah.

Kata kunci: *Kemampuan Fisik, Keterampilan Gerak, Bola Basket, Sekolah Menengah.*

Abstract

The growth of children and adolescents at the secondary school level is at its highest where in the first and middle school years this will occur as puberty occurs. Sports activities in this case can be important for children and adults in growing their flowers. The active participation of women in basketball clubs is a trend that is currently starting to develop in Bangkalan Regency. Physical fitness measurement and basketball capability in this study consisted of 5 types of tests to measure 5 clear components. The five components used include durability, agility, explosive power, basketball dribbling skills and shooting ability from medium area. For measuring instruments the 2.4 km run test, the test run back and forth, stand long jump, basket dribbling test, medium distance shooting test. Through the results obtained it turns out that there is a fairly high variable in durability between highs and lows. The gap between the best and the worst with the midpoint with the few results on the record that can best be used to herd the basketball is good enough. Moreover, in this case it is also carried out that the player's shooting ability can be better than the lowest to the highest even though the occurrence is high enough between the highest and lowest values. In the next round, nothing happens to every heroine player, especially players with the highest and lowest scores. Whereas for the last variable that is explosive power indicates bias toward the minimum value which means that most explosive power values are at the lowest value.

Keywords: *Physical Fitness, Movement Skill, Basketball, Middle School.*

PENDAHULUAN

Tumbuh kembang anak dan remaja pada tingkat sekolah menengah sedang berada pada titik tertingginya dimana pada masa-

masa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas ini akan banyak perubahan yang terjadi seiring datangnya masa pubertas. Aktivitas olahraga dalam hal ini dapat menjadi peranan penting bagi

anak dan remaja dalam memaksimalkan tumbuh kembangnya. Dalam hal ini perempuan mengalami pubertas yang lebih dini daripada laki-laki sehingga perkembangannya perlu mendapat perhatian yang tepat. *In general, females experience puberty earlier than males and therefore may become temporarily taller and heavier than their male peers* (Brown et al, 2017).

Dalam beberapa kesempatan beberapa ahli sering menyebutkan bahwa bola basket adalah permainan yang cukup kompleks. Bola basket merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks dimana melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani di dalamnya (Hidayatullah, 2018). Dengan tingkat kompleksitas yang tinggi diharapkan melalui permainan bola basket dapat membantu memaksimalkan tumbuh kembang anak dan remaja perempuan baik berupa aktivitas akhir pekan atau partisipasi aktif dalam klub olahraga. Melalui latihan pada klub olahraga yang terprogram secara terstruktur dan sistematis diharapkan dapat membantu tercapainya tujuan tersebut.

Partisipasi aktif perempuan dalam klub olahraga bola basket menjadi tren yang saat ini mulai berkembang di Kabupaten Bangkalan. Salah satu buktinya adalah berdirinya klub bola basket "SRIKANDI" atas inisiatif beberapa pemain bola basket perempuan yang telah senior di Kabupaten Bangkalan. Klub bola basket dengan nama "SRIKANDI" ini merupakan klub bola basket khusus perempuan yang pertama di bangkalan. Klub bola basket ini beranggotakan berbagai pemain tingkat sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas di kabupaten bangkalan. Awal mula berdirinya klub ini untuk memberi wadah dan kesempatan bagi anak dan remaja perempuan untuk ikut serta dan aktif dalam klub olahraga. Partisipasi anak dan remaja perempuan dalam klub olahraga akan menjadi suatu tren yang positif mengingat banyak sekali faktor yang menghalangi anak dan remaja

perempuan untuk aktif dalam klub olahraga. *The result shows that there was significant effect of issues and challenges on female's participation in sports activities and also gender difference was observed* (Jabeen et all, 2017).

Pengukuran kemampuan fisik dan keterampilan gerak menjadi salah satu proses yang harus dilewati untuk mengetahui tingkat pencapaian saat ini. Hasil pengukuran ini dapat dimanfaatkan untuk menyusun program latihan selanjutnya sehingga beban dan intensitas latihan dapat terukur dan terarah dengan lebih baik lagi. Walaupun dalam perkembangannya terdapat banyak variasi tes dan pengukuran pada subyek yang sama namun setiap variasi ini diharapkan dapat mewakili setiap kesiapan yang dimiliki pelaksana tes dan pengukuran. *Large differences in the prevalence of physical activity in populations may be attributed to differences in measurement methods used to assess physical activity* (Herrmann, 2011). Melalui penelitian ini akan dilaksanakan tes dan pengukuran kemampuan fisik dan keterampilan bermain bola basket melalui berbagai aspek yang dominan mempengaruhi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk menjelaskan fenomena yang ada dimana data yang dikumpulkan akan berupa data kuantitatif dari kelima macam item tes yang dilakukan. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012). Pengukuran kemampuan fisik dan keterampilan bermain bola basket dalam penelitian ini terdiri dari 5 macam tes untuk mengukur 5 komponen yang diukur. Kelima komponen yang diukur antara lain adalah daya tahan, kelincahan, daya ledak, keterampilan menggiring bola basket dan kemampuan shooting dari daerah medium. Untuk alat ukurnya tes lari 2,4 km, tes lari bolak-

balik, *standing long jump*, tes menggiring bola basket, *medium range shoot test*.

Beberapa item tes dalam pengukuran kemampuan fisik dan keterampilan bermain bola basket ini telah di validasi dimana tes lari 2,4 km yang dikemukakan oleh Cooper telah banyak digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya sehingga proses validasi instrumen bukan lagi hal yang utama. Untuk keempat tes lainnya akan melalui uji validitas dengan teknik tes ulang (*test retest*) yang akan dianalisis dengan menggunakan *pearson correlation test (product moment)* yang dalam hal ini diselesaikan dengan SPSS. Sedangkan untuk uji reliabilitas instrumen dilanjutkan menggunakan uji *alpha cronbach's* yang akan diselesaikan pula dengan SPSS. Setelah instrumen tes dinyatakan valid dan reliabel maka selanjutnya pengambilan data dapat dilaksanakan untuk mengumpulkan data-data yang dibutuhkan. Analisis data secara deskriptif dilakukan melalui SPSS yang akan dijabarkan secara lengkap untuk menggambarkan dan menjelaskan data yang telah dikumpulkan sehingga tujuan pelaksanaan penelitian ini tercapai sesuai dengan rumusan masalah yang ditentukan.

HASIL PENELITIAN

Untuk uji validitas yang pertama akan dilakukan pada instrumen tes dribble zig-zag menggunakan *pearson correlation test (product momoent)* yang diselesaikan dengan SPSS sehingga diperoleh hasil pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Uji Validitas tes menggiring bola basket.

Correlations			
		dribble1	dribble2
dribble1	Pearson Correlation	1	.909**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25

dribble2	Pearson Correlation	.909**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil *output* penghitungan SPSS diatas dapat dilihat bahwa nilai r-hitung adalah sebesar 0.909 dengan tingkat signifikansi 0,01 sedangkan jika melihat r-tabel dari jumlah sampel 25 pada tingkat signifikansi 0,01 diketahui bahwa nilai r-tabel sebesar 0,505 maka dari itu jika ditarik kesimpulan pada uji validitas tes menggiring bola basket ditemukan bahwa r-hitung > r-tabel dapat disimpulkan bahwa instrumen tes menggiring bola basket dinyatakan lolos uji validitas.

Sedangkan pada uji validitas instrumen *medium range shoot test* yang merupakan instrumen test yang disusun sendiri oleh peneliti untuk mengukur kemampuan menembak pada daerah *medium range* dalam permainan bola basket selanjutnya juga menggunakan uji *pearson correlation test (product moment)* dapat dilihat pada tabel *output* penghitungan SPSS berikut ini.

Tabel 2. Uji Validitas *medium range shoot test*.

Correlations			
		MRS1	MRS2
MRS1	Pearson Correlation	1	.449*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	25	25
MRS2	Pearson Correlation	.449*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	25	25

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Melalui hasil *output* penghitungan SPSS diatas ditemukan bahwa nilai r-hitung adalah sebesar 0,449 dengan tingkat

signifikansi 0,05 maka dari itu selanjutnya jika melihat r-tabel dari jumlah sampel 25 pada tingkat signifikansi 0,05 diketahui nilai r-tabel sebesar 0,396 sehingga jika disimpulkan bahwa pada uji validitas *medium range shoot test* ditemukan bahwa r-hitung > r-tabel maka dari itu dapat disimpulkan bahwa instrumen *medium range shoot test* dinyatakan lolos uji validitas.

Lebih lanjut lagi uji validitas ketiga pada tes lari bolak balik dapat dilihat melalui tabel *output* SPSS berikut ini.

Tabel 3. Uji Validitas tes lari bolak balik.

		Correlations	
		SR1	SR2
SR1	Pearson Correlation	1	.791**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25
SR2	Pearson Correlation	.791**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Selanjutnya melalui hasil *output* diatas yang merupakan penghitungan SPSS dapat disimpulkan bahwa nilai r-hitung adalah sebesar 0,791 dengan tingkat signifikansi 0,01 maka selanjutnya dengan melihat r-tabel dari jumlah sampel 25 pada tingkat signifikansi 0,01 diketahui nilai r-tabel sebesar 0,505 sehingga jika disimpulkan pada uji validitas tes lari bolak-balik ditemukan bahwa r-hitung > r-tabel maka dari itu dapat disimpulkan bahwa instrumen tes lari bolak-balik dinyatakan lolos uji validitas.

Pada uji validitas instrumen yang terakhir adalah uji validitas instrumen tes *standing long jump*. Hasil *output* penghitungan menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Uji Validitas tes *standing long jump*.

		Correlations	
		SLJ1	SLJ2
SLJ1	Pearson Correlation	1	.818**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25
SLJ2	Pearson Correlation	.818**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Melalui tabel diatas yang merupakan *output* penghitungan SPSS dapat disimpulkan nilai r-hitung adalah sebesar 0,818 dengan tingkat signifikansi 0,01 maka selanjutnya dengan melihat r-tabel dari jumlah sampel 25 pada tingkat signifikansi 0,01 diketahui nilai r-tabel sebesar 0,505 sehingga jika disimpulkan adalah pada uji validitas tes *standing long jump* nampak bahwa r-hitung > r-tabel maka dari itu dapat disimpulkan bahwa instrumen tes *standing long jump* dapat dikatakan lolos uji validitas. Lebih lanjut lagi berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan SPSS diperoleh beberapa data seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Analisis Deskriptif dengan SPSS.

		Statistics				
		DAYA TAHAN	DRIBBLE	MRS	KELINCAHAN	DAYA_LEDAK
N Valid		25	25	25	25	25
Missing		0	0	0	0	0
Mean		19.3588	23.2732	2.4400	13.4436	1.3808
Median		19.5800	23.2200	3.0000	13.3400	1.4000
Mode		19.48	16.66 ^a	1.00	13.65	1.14 ^a
Std. Deviation		1.33578	3.87269	1.50222	.57994	.26880
Variance		1.784	14.998	2.257	.336	.041
Range		4.22	18.88	5.00	1.81	.80
Minimum		16.30	16.66	.00	12.75	1.10
Maximum		20.52	35.54	5.00	14.56	1.90

^a . Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dengan melihat hasil *output* SPSS pada tabel diatas akan diperoleh hasil analisis deskriptif sebagai berikut.

1. Pada variabel daya tahan ditemukan bahwa rata-rata catatan waktu saat melakukan tes lari 2,4 km adalah sebesar 19,36 menit yang mendekati nilai maksimum catatan waktu terlama dan menjauhi catatan waktu tercepat sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan setiap pemain klub srikandi memiliki tingkat kesenjangan yang tinggi dengan sebagian besar berada jauh di bawah dengan bukti bahwa nilai rata-rata lebih mendekati nilai terbawah yaitu 20,52.
2. Variabel keterampilan menggiring bola basket bahkan menunjukkan hal yang lebih mengejutkan jika kita melihat perbedaan nilai terbaik dan terendah dimana nilai terendah adalah 35,54 detik dan nilai tertinggi adalah 16,66 detik. Sedangkan rata-rata raihan waktu pemain adalah 23,27. Kesenjangan yang terjadi antara terbaik dan terburuk cukup merata dengan mendekati titik tengah dengan sedikit mendekati pada catatan yang terbaik sehingga dapat disimpulkan sebagian besar keterampilan menggiring bola basket sudah cukup baik.
3. Pada hasil *medium range shoot test* juga ditemukan hasil yang cukup mencolok dimana nilai terendah keberhasilan tembakan adalah 0. Hal ini menunjukkan masih ada pemain srikandi yang memiliki keterampilan menembak rendah. Sedangkan nilai keterampilan yang cukup bervariasi antara 0-5 nampak pada nilai mean yang berada dikisaran 2,44 mendekati titik tengah antara nilai terendah dan tertinggi. Maka dari itu kemampuan menembak pemain srikandi dapat dikatakan cukup merata diantara yang terendah hingga tertinggi.
4. Melihat nilai *output* hasil penghitungan SPSS pada nilai kelincahan nampak bahwa besaran varian dari nilai kelincahan cukup kecil yaitu hanya

- sebesar 26% diantara nilai tertinggi dan terendah. Melihat data tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi kesenjangan yang terlalu jauh pada setiap pemain srikandi terutama pemain dengan nilai tertinggi dan terendah. Dengan nilai yang seimbang ini pemain akan mengalami porsi latihan yang seimbang satu sama lainnya.
5. Untuk variabel kelima yaitu daya ledak nampak sekali ada jarak yang cukup jauh antara nilai tertinggi dan terendah yaitu 1,90 dan 1,10 yang artinya hampir mendekati dua kali lipat, namun cukup mengejutkan bahwa nilai varian yang cukup rendah dengan 0,043 serta range sebesar 0,80 yang sebesar 42,11% dari nilai maksimal namun rata-rata menunjukkan kecondongan mendekati nilai minimal yang artinya sebagian besar nilai daya ledak cenderung berada pada nilai yang mendekati nilai terendah.

KESIMPULAN

Dengan memperhatikan berbagai hasil deskripsi data *output* SPSS diatas dapat disimpulkan beberapa hal penting antara lain yang pertama adalah terjadi kesenjangan yang cukup tinggi pada variabel daya tahan antara nilai tertinggi dan terendah. Kesenjangan yang terjadi antara terbaik dan terburuk cukup merata dengan mendekati titik tengah dengan sedikit mendekati pada catatan yang terbaik sehingga dapat disimpulkan sebagian besar keterampilan menggiring bola basket sudah cukup baik. Lebih lanjut lagi dalam penelitian ini ditemukan pula bahwa kemampuan menembak pemain srikandi dapat dikatakan cukup merata diantara yang terendah hingga tertinggi walau terjadi kesenjangan yang cukup tinggi antara nilai tertinggi dan terendah. Pada kesempatan berikutnya diketahui bahwa tidak terjadi kesenjangan yang terlalu jauh pada setiap pemain srikandi terutama pemain dengan nilai tertinggi dan terendah. Sedangkan untuk variabel terakhir yaitu daya ledak

menunjukkan kecondongan mendekati nilai minimal yang artinya sebagian besar nilai daya ledak cenderung berada pada nilai yang mendekati nilai terendah.

Dengan berbagai temuan ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pelatih klub srikandi untuk menyiapkan konsep perencanaan pelatihan yang sesuai dengan karakter timnya. Sebab dengan terkumpulnya data pengukuran ini pelatih dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan tim yang dimilikinya. Selain itu secara individual pemain, hasil penelitian ini tentu dapat menjadi modal untuk mengukur kemampuannya saat ini dan lebih meningkatkan intensitas latihan pada variabel kemampuan dan keterampilan bermain bola basket perlu ditingkatkan lagi. Sebagai penutup harapan kedepannya dapat muncul penelitian serupa atau pengembangan yang lebih baik dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Brown, K. A., Patel, D. R., Darmawan, Daphne. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics*, 6(3), 150-159. doi: [10.21037/tp.2017.04.03]

Herrmann, S. (2011). Application of Methods in Physical Activity Measurement. Dissertation. Doctor of Philosophy. Arizona State University.

Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *JOURNAL SPORT AREA*, 3(1), 28-35. doi:10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1555.

Jabeen, A., Marwat, M. K., Khan, A., Ali, K. (2017). Issues and challenges for female's participation in physical activities at secondary school level in Sargodha division. *MOJ Sports Med*, 1(6), 146-149. DOI: 10.15406/mojism.2017.01.00032.

Maksum, A. (2012). Metode Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Biografi Penulis

Fajar Hidayatullah



Penulis kedua merupakan dosen pada Program Studi Pendidikan Olahraga di STKIP PGRI Bangkalan. Fokus penelitiannya yaitu pembelajaran dan gerak manusia. Pendidikan terakhir adalah S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.