

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DAN TINGGI BADAN DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET SISWA SMA NEGERI 1 PURWANTORO YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND HEIGHT WITH THE BASIC SKILL OF BASKETBALL SMA NEGERI 1 PURWANTORO WHO JOIN BASKETBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Oleh: Sandi Wahyu Aji Nur Huda, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, ikal.sandy@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bola basket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwanto yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dengan *multistage test*, pengukuran tinggi badan dengan stadiometer dan tes keterampilan dasar bolabasket dengan *Jonhson basketball test*. Analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh harga $F_{hitung} 4,514 > F_{tabel} (347)$ pada taraf signifikansi 5% dan $R_{hitung} = 0,589 > R_{(0.05)(19)} = 0,369$.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Tinggi Badan, Keterampilan Dasar Bolabasket.

Abstract

This research aims to determine the relationship between physical fitness and height with the basic skills of basketball SMA Negeri 1 Purwanto who join basketball extracurricular activities. This research is correlational data retrieval technique using test and measurement. The population in this study were students extracurricular basketball SMA Negeri 1 Purwanto of 20 people. The research instrument used was a test of physical fitness with a multistage test, height measurement and test basic skills with stadiometer and basketball basic skill with basketball Jonhson test. Analysis of data using regression analysis and correlation, either simple or double. These results indicate that there is a significant relationship between physical fitness and height with the basic skills of basketball SMA Negeri 1 Purwanto who participated in extracurricular basketball obtainable price of the F count $4.514 > F$ table (347)) at a significance level of 5% and $r_{hitung} = 0.589 > R (0.05) (19) = 0.369$.

Keywords: Physical Fitness, Height, Basic Skills Basketball.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan masyarakat untuk menjaga kesegaran jasmani. Olahraga selain untuk menjaga kesegaran jasmani juga menjadi sarana untuk rekreasi. Menurut Wira Hadi Permana (2014: 1), mengatakan bahwa didalam olahraga pada umumnya sangat membutuhkan tinggi badan dan berat badan yang ideal. Olahraga yang sering

dilakukan masyarakat adalah olahraga permainan. Olahraga permainan merupakan olahraga yang menyenangkan untuk dimainkan karena melibatkan sekelompok masyarakat. Olahraga permainan yang sering dimainkan, diantaranya bolavoli, tenis meja, sepakbola, takraw, bulutangkis dan bolabasket.

Olahraga bolabasket adalah salah satu olahraga yang paling populer di seluruh dunia.

Hal itu dapat terlihat dengan jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan secara langsung maupun tidak langsung, dan dengan banyaknya orang yang menjadikan bolabasket sebagai hobi dalam mengisi waktu luang. Bolabasket merupakan olahraga yang menyehatkan, mendidik dan menghibur sehingga digemari oleh banyak kalangan. Olahraga bolabasket juga diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yaitu ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler diselenggarakan pada sore hari. Ekstrakurikuler di sekolah bertujuan untuk membimbing, mendidik, dan melatih hobi serta prestasi para siswa agar mampu berkembang dan berprestasi. Untuk itu, selain pelatih melatih teknik dasar, pelatih juga harus memberikan pelatihan terhadap kebugaran jasmani anak didik sejak dini agar anak didik memiliki tumbuh kembang yang baik.

Ada beberapa pertandingan yang diselenggarakan di SMA terutama untuk bolabasket misalnya POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah). Selain itu, sekolah sering mengadakan *class meeting* atau lomba-lomba antar kelas. *Class meeting* siswa di SMA Negeri 1 Purwantoro terlihat bahwa pada menit-menit awal permainan, anak masih bisa melakukan permainan dengan teknik dasar yang baik, contohnya *passing* masih mengarah tepat kearah teman, *dribble* masih terkontrol dengan baik, *shooting* masih tepat mengarah ke sasaran. Namun pada saat memasuki menit-menit pertengahan terlihat kebanyakan anak-anak mulai tidak mampu mengontrol teknik dasarnya dengan baik dan arah bola juga tidak tepat, hal tersebut disebabkan karena lemahnya kondisi fisik anak terutama kebugaran jasmaninya, padahal

kebugaran jasmani individu sangat perlu dan penting untuk diperhatikan dalam permainan bolabasket.

Menurut Harsono (1998) bahwa memiliki bentuk tubuh yang tinggi akan sangat membantu dalam permainan bolabasket karena di mana sasarannya berada di atas kepala, sehingga ketinggian itu sangat menguntungkan. Postur tubuh yang tinggi dapat dijadikan sebagai modal utama dalam bermain bolabasket. Pada saat pertandingan berlangsung, terlihat bahwa tidak semua siswa memiliki postur tubuh yang tinggi hanya beberapa siswa yang memiliki postur tubuh yang tinggi sehingga mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bolabasket siswa terutama dalam hal melakukan *shooting* ke ring lawan. Oleh karena itu tinggi badan perlu diperhatikan dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Hanya sebagian kecil siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 20 orang.

Permainan bolabasket merupakan kegiatan yang utuh untuk membentuk manusia Indonesia tidak hanya sehat jasmani dan gemar olahraga. Supaya tercapai apa yang diharapkan, maka perlu ditempuh langkah-langkah untuk melakukan pembinaan dan latihan secara rutin, terutama dalam hal teknik dasar bolabasket yang menjadi dasar utama dalam permainan bolabasket. Oleh sebab itu latihan teknik dasar bolabasket perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Namun kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Purwantoro hanya dilakukan satu kali seminggu pada hari Selasa

dengan jangka waktu 2 jam. Dengan keterbatasan waktu kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dapat menghambat dan tidak optimalnya latihan yang dilakukan para siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Cara pengambilan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes kebugaran jasmani menggunakan *multistage* untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa dengan lintasan sepanjang 20 meter, untuk mengetahui tinggi badan siswa diukur menggunakan stadiometer atau meteran (cm), sedangkan untuk mengetahui keterampilan dasar bolabasket siswa menggunakan *Jonhson basketball test*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini di mulai pada bulan Oktober 2015 sampai dengan bulan November 2015. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Purwantoro.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Purwantoro yang berjumlah 20 anak. Melihat jumlah populasi penelitian yang tidak terlalu banyak maka penulis memutuskan menggunakan keseluruhan anggota populasi sebagai subjek penelitian. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu untuk ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012: 119).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik survei dengan menggunakan tes pengukuran. Proses pengumpulan data untuk tes kebugaran jasmani menggunakan *multistage fitness test*. Proses pengumpulan data untuk pengukuran tinggi badan, yaitu dengan menggunakan *stadiometer*. Tes keterampilan dasar bolabasket menggunakan *Jonhson basketball test* dengan proses pengumpulan data menggunakan teknik sirkuit yang terdiri dari *passing, shooting dan dribbling*.

Instrumen

Pada penelitian ini pengukuran Tes Kebugaran jasmani menggunakan *multistage fitness test*, tingkat keterampilan dasar bolabasket berdasarkan *Johnson Basketball Test*, serta pengukuran tinggi badan menggunakan *stadiometer*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menentukan hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat terdiri dari Uji Persyaratan Analisis dan Pengujian Hipotesis.

1. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Untuk menguji normalitas data digunakan rumus Chi Kuadrat (Sutrisno Hadi, 2004 : 259) sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Dimana :

χ^2 = harga Chi Kuadrat yang diperoleh

f_o = frekuensi yang diobservasi di dalam sampel

f_h = frekuensi yang diharapkan di dalam sampel penelitian

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linier atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut, kedua variabel harus diuji dengan menggunakan Uji F pada taraf signifikansi 5% (Sudjana, 2002) yang rumusnya sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

F reg = harga bilangan garis regresi
 RKreg = rerata kuadrat garis regresi
 Rkres = rerata kuadrat residu

2. Pengujian Hipotesis

a. Teknik Korelasi Product Moment

Menurut (Sudjana, 2002) untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel dependen. Maka digunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa computer seri SPSS. Adapun rumus korelasi *product moment* adalah:

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

Rxy : koefisien korelasi antara X dan Y
 N : jumlah subjek
 $\sum X$: jumlah skor subjek
 $\sum X^2$: jumlah skor kuadrat
 $\sum Y$: jumlah skor subjek
 $\sum Y^2$: jumlah skor kuadrat

b. Mencari persamaan regresi

Menurut Sudjana (2005: 312) untuk mencari persamaan regresi menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bX_1 + cX_2$$

Keterangan:

\hat{Y} = subyek dalam variabel terikat yang diprediksikan (kriterium).
 a = harga Y = 0 (harga konstan)
 b = angka atau arah koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel terikat yang didasarkan pada variabel independen. Bila b dan c (+) maka naik, dan bila (-) maka terjadi penurunan (koefisien prediktor 1)
 c = angka atau arah koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel terikat yang didasarkan pada variabel independen. Bila b dan c (+) maka naik, dan bila (-)

maka terjadi penurunan (koefisien prediktor 2)

X1 = subyek pada variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu (prediktor 1)

X2 = subyek pada variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu (prediktor 2)

c. Mencari koefisien korelasi ganda (Multiple Correlation)

Korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel prediktor X₁ dan X₂ terhadap variabel kriterium Y, yaitu teknik *multiple regression* (Sudjana, 2005: 385). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$R_{y(1,2)} = \sqrt{\frac{r_{y1}^2 + r_{y2}^2 - 2r_{y1} r_{y2} r_{1,2}}{1 - r_{1,2}^2}}$$

Keterangan:

R_{y(1,2)} = koefisien korelasi antara Y dan X₁, X₂

r_{y1} = koefisien korelasi antara Y dan X₁

r_{y2} = koefisien korelasi antara Y dan X₂

r_{1,2} = koefisien korelasi antara X₁ dan X₂

d. Mencari F regresi

Untuk menguji apakah harga R tersebut signifikan atau tidak, akan menggunakan rumus, (Sudjana, 2005: 385) sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Keterangan:

F_{reg} = Harga F hitung

n = Jumlah anggota sampel

k = Jumlah variabel independen

R₂ = Koefisien korelasi ganda

Harga F tersebut kemudian dikonsultasi dengan F tabel pada taraf signifikan 0,05. Apabila harga F_{hitung} < dari F_{tabel} maka koefisien korelasi tidak menunjukkan adanya hubungan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebas secara bersamaan. Apabila harga F_{hitung} ≥ F_{tabel}, maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel-variabel bebas secara bersamaan.

e. Mencari Sumbangan Relatif (SR) dan Sumbangan Efektif (SE)

Untuk mengetahui sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu menggunakan rumus: mencari Sumbangan Relatif (SR) masing-masing prediktor (Sutrisno Hadi, 2000: 35) adalah:

$$SR = \frac{JK_{reg}}{JK_{tot}} \times 100$$

Keterangan :

SR = Sumbangan Relatif

JK_{reg} = Jumlah Koefisien Regresi

JK_{tot} = Jumlah Koefisien Total

Sutrisno Hadi mengatakan bahwa efektivitas garis regresi dicerminkan dalam koefisien determinasi (R²), maka sumbangan efektif tiap prediktor dapat dihitung langsung dari R². Adapun rumus untuk menghitung sumbangan efektif tiap predictor adalah sebagai berikut:

$$SE = SR \times R^2$$

Keterangan:

SE = nilai sumbangan efektif

SR = nilai sumbangan relatif

R² = kuadrat koefisien korelasi predictor dalam kriterium

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

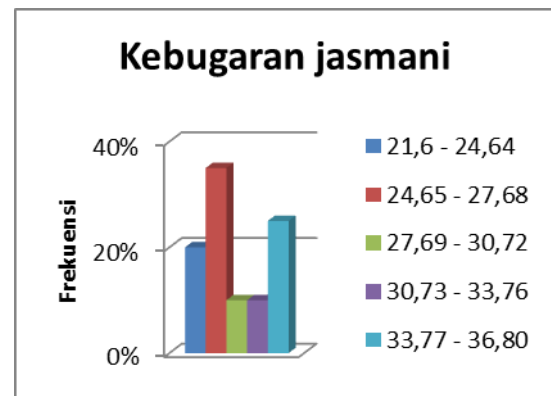
Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci di uraikan sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket (X₁)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

No	Kelas Interval	Frekuensi	(%)
1	33,77 – 36,8	5	25
2	30,73 – 33,76	2	10
3	27,69 – 30,72	2	10
4	24,65 – 27,68	7	35
5	21,6 – 24,64	4	20
<i>Jumlah</i>		20	100



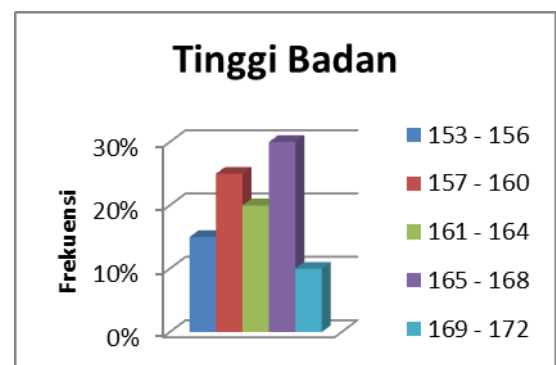
Gambar 1. Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket secara keseluruhan dari 20 anak diperoleh nilai maksimum = 36,8, nilai minimum = 21,6, rata-rata (*mean*) = 28,64, *median* = 27,4, *modus* sebesar = 27,2; *standart deviasi* = 4,5.

2. Tinggi Badan Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket (X₂)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

No	Kelas Interval	Frekuensi	(%)
1	169 – 172	2	10
2	165 – 168	6	30
3	161 – 164	4	20
4	157 – 160	5	25
5	153 – 156	3	15
<i>Jumlah</i>		20	100



Gambar 2. Diagram Frekuensi Tinggi Badan Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro

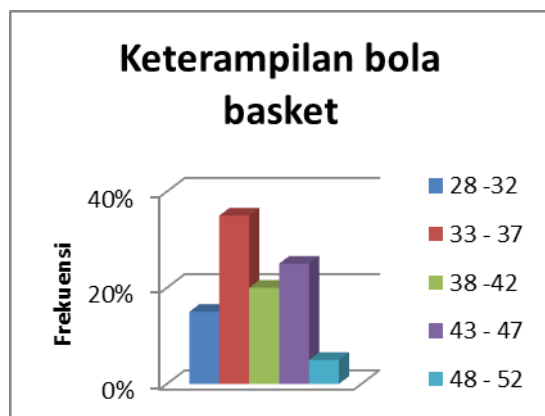
Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

Hasil analisis statistik deskriptif untuk tinggi badan siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket secara keseluruhan dari 20 anak diperoleh nilai maksimum = 170, nilai minimum = 153, rata-rata (*mean*) = 162,18, *median* = 163,1, *modus* sebesar = 157; *standart deviasi* = 5,19.

3. Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Purwanto Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket (Y)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	48 – 52	1	5
2	43 – 47	5	25
3	38 – 42	4	20
4	33 – 37	7	35
5	28 – 32	3	15
<i>Jumlah</i>		20	100



Gambar 3. Diagram Frekuensi Keterampilan Dasar Siswa SMA Negeri 1 Purwanto Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket secara keseluruhan dari 20 anak diperoleh nilai maksimum = 52, nilai minimum = 28, rata-rata (*mean*) = 38,4, *median* = 37,5, *modus* sebesar = 28; *standart deviasi* = 6,58.

Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis regresi sederhana adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Product moment*

	X1	X2	Y	r tabel
X1	1	0,736	0,538	0,369
X2		1	0,558	0,369
Y			1	-

a. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien variabel Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket bernilai positif. Uji keberartian koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{hitung} = 0,538$ dengan $r_{tabel(0.05)(19)} = 0,369$,

ternyata harga r_{hitung} pada kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket lebih besar dari harga r_{tabel} , dan ini berarti hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket”.

b. Hubungan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien variabel tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket bernilai positif. Uji keberartian koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{hitung} = 0,558$ dengan $r_{(0.05)(19)} = 0,369$, ternyata harga r_{hitung} pada tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket lebih besar dari harga r_{tabel} , dan ini berarti hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket”.

c. Hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket

Uji hipotesis yang ketiga adalah untuk mencari “hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar

bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket". Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	F hitung	F tabel	R	R ²	P
Konstanta (a)	45,861					
Kebugaran Jasmani (b2)	0,406	4,514	3,59	0,58	0,34	0,02
Tinggi Badan (b1)	0,148			9	7	7

Berdasarkan hasil analisis regresi tersebut, maka didapatkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 45,861 + 0,406 X_1 + 0,148 X_2$$

Uji keberatan koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga F_{hitung} dengan F_{tabel} , hasil penelitian diketahui harga F_{hitung} 4,514 > F_{tabel} (347) pada taraf signifikansi 5% dan $R_{hitung} = 0,589 > R_{(0,05)(19)} = 0,369$, berarti koefisien tersebut signifikan. Karena harga F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , ($F_{hitung} > F_{tabel}$) maka hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket".

Besarnya sumbangan kebugaran jasmani dan tinggi badan terhadap keterampilan dasar bola basket diketahui dengan cara nilai $R = (r^2 \times 100\%)$. Nilai r^2 sebesar 0,347, sehingga besarnya pengaruh sumbangan kebugaran jasmani dan tinggi badan terhadap keterampilan dasar bola basket sebesar 34,7 %. Secara rinci sumbangan efektif masing-masing faktor adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

No	Variabel	SR	SE
1	Kebugaran jasmani	32,8748	11,40756
2	Tinggi badan	67,1252	23,29244
	Jumlah	100	34,7

Pembahasan

Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi, juga sebagai

ajang persaingan. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Bolabasket merupakan olahraga menarik yang digemari oleh banyak orang, tidak hanya dari orang yang bermain secara amatir akan tetapi dari kalangan anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah masing-masing. Dengan adanya lembaga atau instansi yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler maka kegiatan bolabasket akan menjadi semakin maju. Selain itu anak-anak dapat berprestasi dengan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan tidak hanya sekedar hobi atau bermain secara amatir.

Suatu keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dan dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Menurut Sage dalam Hari Amirullah (2003:17), semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak maka semakin baik keterampilannya. Untuk memperoleh keterampilan bermain bola basket yang baik, tentu saja dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah kebugaran jasmani dan kondisi fisik seseorang. Yang manan dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Berdasarkan hasil uji hipotesisi di atas diperoleh nilai F_{hitung} 4,514 > F_{tabel} (347) pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Hasil tersebut tentu saja dapat diartikan bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik dan tinggi badan yang baik maka dapat mempengaruhi ketrampilan bermain bola basket seseorang. Dalam penelitian ini keterampilan bermain di ukura dengan teknik dasar *drbbling*, *passing* dan *shooting*.

Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya karena kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh atau fisik untuk dapat melaksanakan tugas sesuai dengan tugas fisik tersebut atau fisik dapat melakukan tugas tertentu sehingga memperoleh hasil yang baik maka keadaan fisik seseorang juga harus diperhatikan sesuai tugas fisik itu salah satunya bugar tidaknya seseorang. Dalam hal ini

kesegaran jasmani berfungsi sebagai penopang tubuh agar mamapu melakukan permainan selama mungkin. Artinya jika seorang mempunyai kebugaran jasmani yang baik dia akan dapat bermaian dalam permainan basket dengan lebih lama dan maksimal.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi daya tahan dan gerak dalam bermain bolabasket. Kesegaran jasmani merupakan unsur daya tahan tubuh yang harus dimiliki seorang pemain bolabasket sebab dengan kesegaran jasmani yang baik maka seorang pemain dapat bermain dengan konsistensi yang tinggi bermain dengan baik dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan. Akan tetapi kebugaran jasmani yang baik tentu saja harus di dukung oleh kondisi fisik yang baik pula salah satunya adalah tinggi badan.

Bagi seorang pemain bola basket tinggi badan merupakan salah satu faktor yang cukup penting. Dengan tinggi badan yang baik pemain dapat melakukan lompatan dengan tinggi, dapat menjangkau bola dengan lebih cepat dan tinggi, dapat berlari dengan lebih cepat dikarenakan jarak langkah kaki akan lebih panjang. Dengan demikian hal tersebut sangat mendukung keterampilan dasar bola basket seperti, *shooting*, *dribbling* dan *passing*.

Tinggi badan merupakan unsur yang penting selain kesegaran jasmani dalam bermain bolabasket. Seorang pemain bolabasket hendaknya mempunyai tinggi badan yang cukup sebab dengan mempunyai tinggi badan yang tinggi seorang pemain basket dapat bermain dengan baik untuk dapat menggiring bola, mengoper bola ke teman satu tim dan memasukkan bola ke *ring* untuk mendapatkan skor.

Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan relatif dan efektif di atas diketahui bersarnya sumbangan efektif untuk variabel kebugaran jasmani sebesar 11,41 % dan besarnya sumbangan efektif untuk variabel tinggi badan sebesar 23,29 %, sedangkan sisanya sebesar 65,3 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam variabel penelitian, seperti kondisi fisik, koordinasi, ketepatan dan kecepatan. Dengan hasil penelitian di atas maka diharapkan menjadi referensi untuk proses berlatih kedepan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan dasar bola basket.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh beberapa kesimpulan diantaranya :

1. Uji hipotesis pertama diperoleh harga $r_{hitung} = 0,538 > r_{tabel (0,05)(19)} = 0,369$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
2. Uji hipotesis kedua diperoleh harga $r_{hitung} = 0,558 > r_{tabel (0,05)(19)} = 0,369$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
3. Uji hipotesis ketiga diperoleh harga $F_{hitung} = 4,514 > F_{tabel (347)} = 0,369$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih untuk selalu memperhatikan faktor pendukung yang dapat mempengaruhi keterampilan dasar bola basket sehingga dapat dijadikan sebagai proses berlatih.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi keterampilan dasar bola basket dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistika Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wira Hadi Permana. (2014). *Hubungan Antara Kesegaran jasmani dan Tinggi Badan*

*Dengan Keterampilan dasar Bolabasket
Siswa SMP Negeri 3 Depok Yang
Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler
Bolabasket. Yogyakarta: FIK*