

PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN BOLABASKET TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA STKIP PGRI JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2013 – 2014

Achmed Zoki

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: adakah pengaruh modifikasi permainan bolabasket terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa STKIP PGRI Jombang tahun pelajaran 2013-2014. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang gunanya untuk mengetahui hubungan sebab akibat. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester pertama angkatan 2012 A-D yang berjumlah 160 mahasiswa. Sedangkan sampel yang digunakan adalah dengan cara mengambil 10% secara acak dengan sistem random dari populasi kelas A,B,C dan D. Sehingga didapat 16 mahasiswa, yang terbagi menjadi 14 mahasiswa putra dan 2 mahasiswa putri. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian dan uji-t yang telah dilakukan, didapat data mahasiswa putra rata-rata pre-test sebesar 12,64 (kurang) meningkat pada post-test dengan rata-rata sebesar 16,07 (sedang) dengan hasil perhitungan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $11,787 > 2,160$ serta pada mahasiswa putri rata-rata pre-test sebesar 12,50 (kurang) meningkat pada post-test dengan rata-rata sebesar 16 (sedang) dengan hasil perhitungan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $7 > (-12,706)$. Sehingga hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima H_o ditolak, karena terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh modifikasi permainan bolabasket dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP PGRI Jombang tahun pelajaran 2013-2014.

Kata Kunci: *Modifikasi Permainan Bolabasket, Kebugaran Jasmani*

The aim of this study was to determine: Is there any influence basketball game modification to the level of physical fitness students of STKIP PGRI Jombang in academic years 2013/2014. This type of this research is experimental research that point to know a causal relationship. The population used in this study were students of first semester 2013 class A to D totaling 160 students. While the sample used is by taking a 10% random by a random system of population of class A, B, C and D so obtained 16 students, divided into 14 male students and two student Female. The results of the study can be summarized as follows: Based on the research and t-test was done, Male student data obtained an average pre-test of 12.64 (approximately) increase in post-test with an average of 16.07 (being) with the calculated t_{count} greater than t_{table} or $11.787 > 2.160$ and the average student Female in pre-test of 12.50 (approximately) increase in post-test with an average of 16 (moderate) to the calculation result is greater $t_{hitung} > t_{table}$ or $7 > (-12.706)$. Thus accepted hypothesis states that H_a H_o is rejected, because there are significant differences. It can be concluded that the effect of this modification basketball games can increase physical fitness of students of STKIP PGRI Jombang in academic years 2013/2014.

Keywords: *Basketball Game Modification, Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) PGRI Jombang merupakan perguruan tinggi swasta yang ada di kabupaten Jombang yang menyelenggarakan program studi kependidikan yang mempunyai tugas dan tujuan menyiapkan serta menghasilkan tenaga kependidikan dibidangnya, agar memiliki nilai dan sifat serta pengetahuan dan

ketrampilan sebagai tenaga profesional dibidang pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. STKIP PGRI Jombang juga berkewajiban mencetak mahasiswa calon pendidik/ guru yang benar-benar berkualitas, baik berkualitas secara akademik juga berkualitas secara psikomotorik.

Dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan yang profesional tersebut, STKIP PGRI Jombang memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada mahasiswa tentang bagaimana proses pembelajaran dan kegiatan kependidikan khususnya yang berkaitan dengan praktek olahraga. Salah satu dari mata kuliah yang diajarkan mencakup teori serta praktek dari semua cabang olahraga yang ada dalam kurikulum, yang telah disusun oleh lembaga dan prodi penjaskes STKIP PGRI Jombang. Salah satu mata kuliah yang diajarkan diantaranya yaitu bolabasket, mata kuliah bolabasket ini adalah mata kuliah yang ditempuh 2 semester yang berkelanjutan, bolabasket I dan bolabasket II. Mata kuliah bolabasket ini adalah salah satu sebagian yang wajib ditempuh untuk mendapatkan gelar sarjana, artinya wajib diampuh sebelum lulus kuliah.

Dalam Undang-Undang Guru dan Dosen (UUGD) disebutkan bahwa "Kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati dan dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas Keprofesionalan". Kompetensi guru dapat dimaknai sebagai kebulatan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang berwujud tindakan cerdas dan penuh tanggung jawab dalam melaksanakan tugas sebagai agen pembelajaran. Kompetensi guru meliputi 4 hal, yaitu: (1) Kompetensi Kepribadian, (2) Kompetensi Pedagogik, (3) Kompetensi Profesional dan (4) Kompetensi Sosial.

Dalam muhammad akbar 2, modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik dan menarik untuk dijadikan sebagai alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar dan mengajar pendidikan jasmani. Sedangkan modifikasi permainan bolabasket adalah suatu teknik bermain yang dimodifikasi mulai dari waktu yang disederhanakan, aturan yang dipermudah, jumlah pemain yang hanya 5 pemain saja. Waktu yang digunakan dalam pelaksanaan treatment hanya 2x10 menit, aturan yang digunakan lebih sederhana dengan unsur pelanggaran atau *violation* tidak mengikuti aturan yang baku dari Induk Organisasi Perbasi, sedangkan jumlah pemain setiap kelompok hanya 5 pemain tanpa ada pemain pengganti.

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktifitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan, (Suroto, 2004:2). Sedangkan menurut President' Council N Physical Fitness And Sport (dalam Kusmaedi, 2008) mengartikan bahwa kebugaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani adalah suatu tingkatan kebugaran jasmani seseorang yang tidak sama satu dengan yang lainnya. Sedangkan untuk mengukur tingkat kebugaran setiap mahasiswa dapat menggunakan norma tes TKJI.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang adanya perlakuan atau treatment yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini hanya terdapat satu kelompok eksperimen saja. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest design*. (Sugiyono, 2012 : 74)

O_1	X	O_2
-------	---	-------

Keterangan:

O_1 : nilai tes kebugaran jasmani sebelum Eksperimen (*Pre-Test*)

X : Perlakuan (*Treatment*) Tes kebugaran jasmani dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum *treatment* (Pretest) dan sesudah *treatment* (Postest). Tes kebugaran jasmani yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *Pre-test*, dan tes kebugaran jasmani sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*

O_2 : Nilai tes kebugaran jasmani setelah Eksperimen (*Post-Test*)

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester pertama angkatan 2012 A-D yang berjumlah 160 mahasiswa. Sedangkan sampel menurut sugiyono (2012:81) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sehingga pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan cara mengambil 10% secara acak dengan sistem random dari populasi kelas A,B,C dan D. Sehingga didapat 14 mahasiswa putra dan 2 mahasiswa putri.

Yang dimaksud variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah:

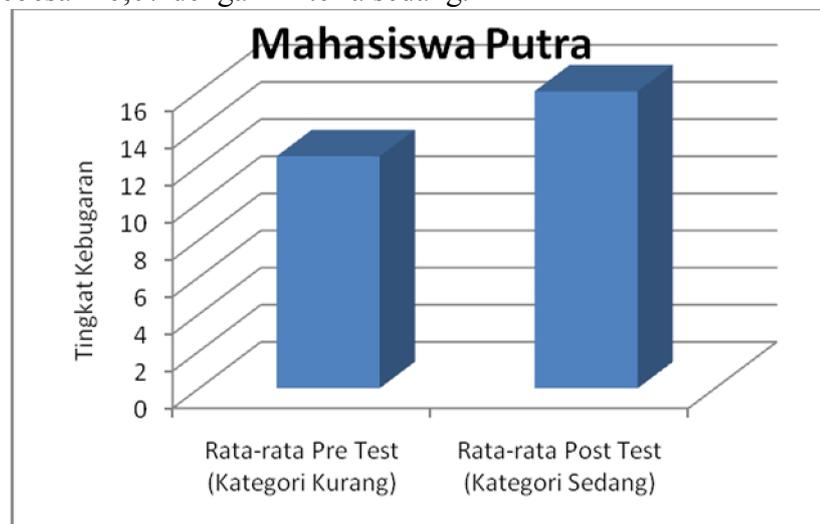
Variabel bebas : Modifikasi Permainan Bolabasket

Variabel terikat : Tingkat Kebugaran Jasmani

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian tes dengan metode tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), (Mahardika, 2010:95)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pre Test Kebugaran Jasmani Diperoleh hasil test kebugaran jasmani dalam peserta dengan nilai terendah 10 dan nilai tertinggi sebesar 16. Dengan hasil di atas rata-rata (Mean) sebesar 12,64 dengan kriteria kurang. *Post Test* diperoleh hasil test kebugaran jasmani mahasiswa dengan nilai terendah 14 dan nilai tertinggi sebesar 19. Dengan hasil nilai rata-rata (Mean) sebesar 16,07 dengan kriteria sedang.



Grafik 1 Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putra

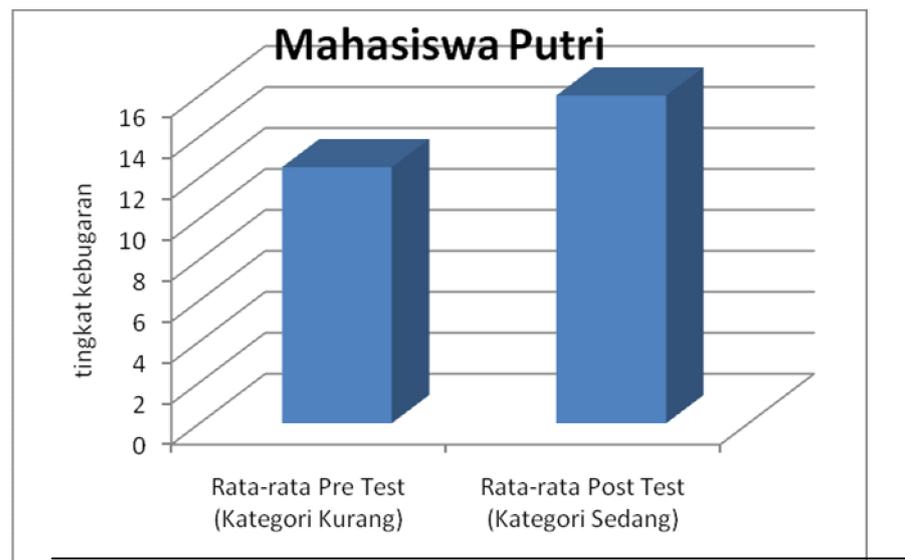
Sedangkan untuk mencari uji-t (*t-test*) dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{N(N-1)}}} \quad t = \frac{3,43}{\sqrt{\frac{15,43}{14(13)}}} \quad t = \frac{3,43}{\sqrt{\frac{15,43}{182}}} \quad t = \frac{3,43}{\sqrt{0,085}} \quad t = \frac{3,43}{0,291} \quad t = 11,787$$

Dengan taraf signifikan 5% dan derajat pembagi $db = N - 1$. Maka didapat $db = 14 - 1 = 13$ maka didapatkan nilai t_{tabel} sebesar 2,160. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $t_{hitung} 11,787 > 2,160$. Oleh karena itu hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima H_o ditolak.

1. Hasil Penilaian Mahasiswa Putri

Pre Test Kebugaran Jasmani diperoleh hasil dengan nilai terendah 10 dan nilai tertinggi sebesar 15. Dengan hasil rata-rata (Mean) sebesar 12,50 dengan kriteria kurang. *Post Test* diperoleh hasil dengan nilai terendah 14 dan nilai tertinggi sebesar 18. Dengan hasil rata-rata (Mean) sebesar 16 dengan kriteria sedang. Kebugaran jasmani dari kategori kurang meningkat menjadi sedang.



Grafik 2 Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri

Sedangkan untuk mencari uji-t (*t-test*) dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}} \quad t = \frac{3,50}{\sqrt{\frac{0,50}{2(2-1)}}} \quad t = \frac{3,50}{\sqrt{0,25}} \quad t = \frac{3,50}{0,5} \quad t = 7$$

Dengan taraf signifikan 5% dan derajat pembagi $db = N - 1$. Maka didapat $db = 2 - 1 = 1$ maka didapatkan nilai t_{tabel} sebesar 12,706. Ternyata t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} atau $t_{hitung} 7 < 12,706$. Karena t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka yang digunakan adalah dengan uji dua pihak, maka yang dipakai adalah pihak kiri yaitu -12,706. Sehingga $7 > (-12,706)$ yang artinya t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima H_o ditolak.

Pengaruh Modifikasi Permainan Bolabasket Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa STKIP PGRI Jombang Tahun Pelajaran 2013-2014 ternyata memberikan peningkatan kebugaran jasmani. Perhitungan menggunakan rumus *t-test* pada mahasiswa putra diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,787 yang kemudian disamakan dengan menggunakan tabel distribusi tabel uji-t dengan taraf signifikan 5% dan derajat pembagi $db = N - 1$. Maka didapat $db = 14 - 1 = 13$ maka didapatkan nilai t_{tabel} sebesar 2,160. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $t_{hitung} 11,787 > 2,160$ dan hasil perhitungan *t-test* pada mahasiswa putri diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7 yang kemudian disamakan dengan menggunakan tabel distribusi tabel uji-t dengan taraf signifikan 5% dan derajat pembagi $db = N - 1$. Maka didapat $db = 2 - 1 = 1$ maka didapatkan nilai t_{tabel} sebesar 12,706. Ternyata t_{hitung} lebih kecil

dari t_{tabel} atau $7 < 12,706$. Sehingga yang dipakai adalah dengan uji dua pihak, yaitu $-t$ tabel ($-12,706$). Maka $7 > (-12,706)$ atau t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima H_o ditolak, karena terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test kebugaran jasmani yaitu pada mahasiswa putra dengan rata-rata pre-test sebesar 12,64 (kurang) meningkat pada post-test dengan rata-rata sebesar 16,07 (sedang) serta pada mahasiswa putri dengan rata-rata pre-test sebesar 12,50 (kurang) meningkat pada post-test dengan rata-rata sebesar 16 (sedang), Pengaruh Modifikasi Permainan Bolabasket Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani sebelum *pre-test* dan sesudah *post-test* memberikan peningkatan cukup signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji-t yang telah dilakukan, didapat data mahasiswa putra rata-rata pre-test sebesar 12,64 (kurang) meningkat pada post-test dengan rata-rata sebesar 16,07 (sedang) serta pada mahasiswa putri rata-rata pre-test sebesar 12,50 (kurang) meningkat pada post-test dengan rata-rata sebesar 16 (sedang). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh modifikasi permainan bolabasket dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP PGRI Jombang tahun pelajaran 2013-2014.

DAFTAR PUSTAKA

- Freeman, William H, 2001. *Physical Education and Sport n A Changing Society (sixty Ed)*. Boston. Allyn and Bacon.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia.
- Mahardika, 2010. *Pengantar Evaluasi Pembelajaran*. Unesa University Press : Surabaya.
- Nenggala, 2006. *Sehat dan Tangkas Berolahraga*. Grafindo : Bandung.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta : Bandung.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kaulitatif dan R&D*. Alfabeta : Bandung
- Suroto, 2004. *Peningkatan Kebugaran Melalui Kegiatan Senam Aerobik dan SKJ 2004*. Fakultas ISIP Undip.
- Kusmaedi, Nurlan. 2008. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Universitas Gadjah Mada Press: Yogyakarta.
- Oliver. 2007. (<http://e-journal.unesa.ac.id> diakses 1 januari 2013).
- Toho Cholik M. & Rusli Lutan,. 2001. *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.