



**JOKER**  
**(JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)**  
 Volume 4 No. 2 Agustus 2023  
 e-ISSN: 2723-584X

## **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BOLA BASKET PADA MAHASISWA PJKR UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

**Dimas Tegar Prakoso<sup>1</sup>, Siti Nurrochmah<sup>2</sup>, Usman Wahyudi<sup>3</sup>, Febrita Paulina Heynoek<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Universitas Negeri Malang.

Email: [tegard888@gmail.com](mailto:tegard888@gmail.com)

<sup>2</sup>Dosen/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Universitas Negeri Malang.

Email: [siti.nurrochmah.fik@um.ac.id](mailto:siti.nurrochmah.fik@um.ac.id)

<sup>3</sup>Dosen/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Universitas Negeri Malang.

Email: [usman.wahyudi.fik@um.ac.id](mailto:usman.wahyudi.fik@um.ac.id)

<sup>4</sup>Dosen/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Universitas Negeri Malang.

Email: [febrita.paulina@um.ac.id](mailto:febrita.paulina@um.ac.id)

### **ABSTRACT**

*The COVID 19 pandemic has become a factor in changing the learning system in higher education. This system change also applies to learning in the PJKR FIK UM major. Learning practical courses online is felt to be less than optimal, which in the end makes the learning experience hampered. Data was collected using the observation method and analyzed using descriptive statistics. The sampling technique used purposive proportional random sampling with a portion of 95%. In the male group, which consisted of 47 students, the results showed that the physical fitness level of the male group was low and for basketball skills, the male group got the best results on the passing test. In the female group, which consisted of 25 students, the results showed that the physical fitness level of the female group was in good criteria and for basketball skills, the best results were obtained on the dribbling test.*

**Keywords:** *Physical Fitness; Basketball; Covid 19.*

### **ABSTRAK**

*Pandemi COVID 19 menjadi salah satu faktor dari perubahan sistem pembelajaran pada perguruan tinggi. Perubahan sistem tersebut berlaku juga pada pembelajaran di departemen PJKR FIK UM terlebih terdapat beberapa mata kuliah praktik yang harus dikuasai oleh mahasiswa yang di didik menjadi calon guru, Pembelajaran mata kuliah praktik melalui daring dirasa kurang maksimal yang akhirnya menjadikan pembelajaran mengalami hambatan. Data dikumpulkan menggunakan metode observasi dan dianalisis menggunakan statistika deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan porsi 95%. Pada kelompok putra yang berjumlah 47 mahasiswa, diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani kelompok putra ada pada tingkat kurang dan untuk keterampilan bola basket kelompok putra mendapatkan hasil terbaik pada tes passing. Pada kelompok putri jumlah 25 mahasiswa, diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani kelompok putri ada pada tingkat baik dan untuk keterampilan bola basket mendapatkan hasil terbaik pada tes dribbling.*

**Kata Kunci:** *Kebugaran Jasmani, Bola Basket, Covid 19*

## PENDAHULUAN

Belajar dimaknai sebagai proses perubahan perilaku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Belajar adalah perubahan serta peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku yang ada pada seseorang di berbagai bidang yang terjadi akibat adanya suatu interaksi yang terjadi terus menerus dengan lingkungan yang ia tempati (Lahir et al., 2017). Belajar adalah usaha secara sengaja yang menimbulkan sebuah perubahan, baik sikap maupun perilaku ke arah yang lebih baik (Hasbi Ashshidieqy, 2018). Dapat diartikan juga belajar sebagai suatu proses dimana seseorang dari tidak bisa menjadi bisa, tidak dapat menjadi dapat dan tidak mengerti tahu menjadi tahu. Melalui aktivitas jasmani/fisik seperti halnya olahraga, akan berdampak pada keadaan kondisi fisik yang dimiliki setiap individu. Mahasiswa PJKR sendiri tidak dapat terlepas dari aktivitas fisik ataupun olahraga tersebut, karena hampir setiap hari mahasiswa departemen PJKR menjalani perkuliahan praktik di lapangan.

Olahraga merupakan salah satu aspek yang memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Olahraga diperlukan sebagai salah satu komponen utama untuk menjaga kebugaran jasmani dan meminimalisir terjangkitnya penyakit menular karena dengan berolahraga imunitas tubuh kita makin meningkat (Deniati & Annisaa, 2021). Tidak hanya fisik saja yang menjadi tujuan olahraga, namun juga akan mempengaruhi kesehatan mental dan pikiran, karenanya dengan berolahraga mampu menyegarkan kembali pikiran yang mulai penat atau mengalami stress.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi yang sangat diinginkan oleh setiap individu. Fahrizqi, et al. (2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang.

Kesehatan yang sempurna merupakan suatu keadaan tidak hanya bebas dari penyakit tetapi juga terbebas dari kecacatan (World Health Organization, 2022). Memiliki kebugaran jasmani yang optimal membuat seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari

secara prima. Berolahraga mempunyai peran besar terhadap tingkat kesehatan seseorang dan bagi yang tidak rajin berolahraga dapat mengakibatkan faktor resiko berbagai macam penyakit di masa yang akan datang. Dengan kebugaran jasmani orang akan tampil dengan dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menerima beban fisik yang dilakukannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Alamsyah, et al. (2017) menyatakan bahwa daya tahan kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja dengan intensitas lebih besar dan waktu lebih lama tanpa kelelahan. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terlebih setelah seluruh masyarakat di berbagai belahan dunia mengalami pandemi COVID 19 kurang lebih 2 tahun sejak Desember 2019 hingga Juni 2022. Kebugaran jasmani tentunya tidak diremehkan lagi oleh masyarakat usia muda maupun tua semuanya beramai-ramai melakukan aktivitas fisik.

Mahasiswa departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai calon pendidik harus bisa menguasai berbagai macam keterampilan dalam olahraga permainan seperti bola voli, bulutangkis, bola basket, tenis meja, dan lain-lain. Pada tahun ajaran 2021/2022 mahasiswa Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi saat diterima di Universitas Negeri Malang tidak terdapat tes atau seleksi keterampilan, dikarenakan kondisi pandemi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan tes/seleksi. Dengan demikian adanya PPKM Level 3 di Jawa Timur termasuk Kota Malang berimbas pada perkuliahan di semester gasal berjalan secara daring dan pada bulan Oktober baru perkuliahan dilakukan secara luring dengan kebijakan dosen tiap mata kuliah menerapkan protokol kesehatan, dan mahasiswa departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2021 tidak mendapatkan secara optimal mata kuliah praktik, sehingga berdampak pada penguasaan materi yang kurang maksimal bagi mahasiswa karena baru setengah semester mahasiswa mendapat materi gerak pada perkuliahan dan tidak dapat dikuasai secara penuh.

Kondisi atau keadaan perkuliahan pada mahasiswa Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tahun ajaran 2021/2022 berdampak pada kebugaran jasmani maupun

kebugaran keterampilan. Diperparah dengan libur semester genap kurang lebih 3 bulan setengah membuat mahasiswa kurang aktif dalam berolahraga, sehingga kebugaran jasmaninya ditakutkan berkurang. Pada semester gasal 2022/2023 kebugaran jasmani mahasiswa angkatan 2021 belum pernah diukur pada mata kuliah tertentu.

Berdasarkan hasil observasi mahasiswa Angkatan 2021 pada perkuliahan bola basket mahasiswa Offering C dan E, di dapati beberapa mahasiswa yang mengalami kelelahan fisik dan aktivitas keterampilan bola basket berjalan dengan kurang maksimal. Sehingga membuat peneliti tertarik ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan berbagai macam teknik dasar melalui pengkajian bentuk penelitian terkait dengan kebugaran jasmani dan keterampilan pada mahasiswa Angkatan 2021 offering C dan E. Oleh karena itu diperlukan tindakan pengkajian penelitian terkait dengan permasalahan tersebut diatas yaitu melalui penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Mahasiswa PJKR FIK UM”.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode observasi dan termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel yang diteliti berupa (a) lari 60 meter, (b) *pull up* / gantung siku (c) *sit up* (d) *vertical jump* (e) lari 1.200 meter putra dan 1.000 meter putri. Keterampilan teknik dasar bola basket meliputi (1) *passing* bola basket (2) *shooting* bola basket, dan (3) *dribbling* bola basket. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa angkatan 2021 pjk offering c dan e dan menggunakan populasi jenis finit berjumlah 76 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan porsi 95% (tingkat kepercayaan dalam pengambilan sampel sebesar 95%) (Sugiyono, 2017) sehingga diperoleh jumlah sampel 72 orang pada tingkat kesalahan 0,05. Penelitian menggunakan instrumen tes untuk memperoleh data dari variabel kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar permainan bola basket. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar bola basket. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistika deskriptif.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Mahasiswa Mahasiswa PJKR Kelompok Putra dan Putri Offering C dan E Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021.**

No.	Variabel Tes	Kelompok	Ukuran Statistik				
			Mean	SD	Varian	KV%	Klasifikasi
1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia		Putra	12,94	1,88	3,53	14,52	Kurang
		Putri	17,96	1,76	3,12	9,79	Sedang

Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani kelompok gabungan putra dan putri mahasiswa offering C dan E departemen PJKR Universitas Negeri Malang dengan merujuk pada 5 kriteria dalam norma TKJI yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Dengan jumlah sampel kelompok gabungan putra berjumlah 47 mahasiswa dan kelompok gabungan putri berjumlah 25 mahasiswa. Pada kelompok gabungan putra memperoleh rata-rata hasil 12,94 dan untuk kelompok gabungan putri mendapatkan rata-rata hasil 17,96. Rata-rata yang di dapatkan tiap kelompok gabungan putra dan putri diperoleh dari nilai setiap instrumen kebugaran jasmani yang kemudian di klasifikasikan dalam norma TKJI.

**Tabel 2. Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa Mahasiswa PJKR Kelompok Putra dan Putri Offering C dan E Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2021.**

No.	Variabel Tes	Jenis Tes	Ukuran Statistik				Klasifikasi
			Mean	SD	Varian	KV%	
<b>KELOMPOK GABUNGAN PUTRA</b>							
1.	Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket	Passing Bola Basket	44,26	11,24	126,36	25,39	Baik
		Shooting Bola Basket	8,51	2,56	6,56	30,08	Cukup
		Dribbling Bola Basket	1258,44	460,44	212006,98	36,58	Baik
<b>KELOMPOK GABUNGAN PUTRI</b>							
		Passing Bola Basket	44,08	10,65	113,49	24,16	Cukup
		Shooting Bola Basket	6,56	2,43	5,92	37,04	Cukup
		Dribbling Bola Basket	1403,96	1369,0	296485,12	97,50	Baik Sekali

Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket kelompok gabungan putra dan putri mahasiswa offering C dan E departemen PJKR Universitas Negeri Malang dengan merujuk pada 4 kriteria dalam norma keterampilan teknik dasar bola basket yaitu baik sekali, baik, cukup dan kurang baik. Dengan jumlah sampel kelompok gabungan putra berjumlah 47 mahasiswa dan kelompok gabungan putri berjumlah 25 mahasiswa. Pada kelompok gabungan putra memperoleh rata-rata tes *passing* bola basket 44,26 berada pada kriteria baik, tes *shooting* bola basket 8,51 berada pada kriteria cukup, dan tes *dribbling* bola basket 1258,44 berada pada kriteria baik. Hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket kelompok gabungan putri mendapatkan rata-rata tes *passing* bola basket 44,08 berada pada kriteria cukup, tes *shooting* bola basket berada pada kriteria cukup, dan tes *dribbling* bola basket 1403,96 berada pada kriteria baik sekali. Rata-rata yang di dapatkan tiap kelompok gabungan putra dan putri diperoleh dari nilai setiap instrumen kebugaran jasmani yang kemudian di klasifikasikan dalam norma keterampilan teknik dasar bola basket.

## PEMBAHASAN

Hasil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa departemen PJKR Offering C dan E kelompok gabungan putra sebanyak 47 mahasiswa mendapatkan *mean* 12,94 berada pada tingkat kurang. Pada kelompok gabungan putra dominan cenderung berada pada nilai 12 berarti tingkat kebugaran jasmani pada kriteria kurang terdapat 13 mahasiswa (27,65%) dari sejumlah 47 mahasiswa. Hasil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa departemen PJKR Offering C dan E kelompok gabungan putri sebanyak

25 mahasiswa mendapatkan *mean* 17,96 berada pada tingkat sedang. Pada kelompok gabungan putri dominan cenderung berada pada nilai 17 berarti tingkat kebugaran jasmani pada kriteria kurang terdapat 8 mahasiswa (32%) dari sejumlah 25 mahasiswa.

Hasil dari keterampilan teknik dasar bola basket dengan tes *passing* bola basket untuk kelompok gabungan putra Offering C dan E sebagian besar mendapatkan rata-rata 44,26 dari 47 mahasiswa ada pada kriteria baik. Untuk tes *shooting* bola basket untuk

kelompok gabungan putra Offering C dan E sebagian besar mendapatkan rata-rata 8,51 dari 47 mahasiswa ada pada kriteria cukup. Dan untuk tes *dribbling* bola basket kelompok gabungan putra Offering C dan E mendapatkan rata-rata 1258,44 dari 47 mahasiswa berada pada kriteria baik. Pada kelompok gabungan putri Offering C dan E tes *passing* bola basket mendapatkan rata-rata 44,08 dari 25 mahasiswa berada pada kriteria cukup. Untuk tes *shooting* bola basket untuk kelompok gabungan putri Offering C dan E mendapatkan rata-rata 6,56 dari 25 mahasiswa ada pada kriteria cukup, dan tes *dribbling* bola kelompok gabungan putri Offering C dan E mendapatkan rata-rata 103,96 dari 25 mahasiswa berada pada kriteria baik sekali.

Dalam penelitian ini subjek yang dijadikan penelitian adalah mahasiswa departemen PJKR Offering C dan E FIK-UM angkatan 2021 dan penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022, dimana pada semester tersebut adalah masa peralihan dari sistem pembelajaran secara daring menuju pembelajaran luring sehingga akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani mahasiswa seperti yang diperoleh peneliti yaitu sebagian besar tingkat kebugaran jasmani berada pada kriteria sedang (diatas kriteria kurang, dan kurang sekali tetapi berada dibawah kriteria baik sekali, dan baik).

Dalam Pandemi Covid-19 telah menyebabkan ratusan juta orang di seluruh dunia terinfeksi dan lebih dari enam juta orang mengalami kematian karena virus tersebut (World Health Organization, 2022). Penyebaran virus penyakit menular tersebut sangat mudah sehingga mengharuskan pemerintah bergerak cepat dalam melakukan berbagai upaya penanggulangan dan pencegahan Covid-19. Selain itu adanya Covid-19 telah memberikan dampak buruk pada semua aspek, seperti yang terjadi pada aspek pendidikan (Ningsih, 2020). Upaya pemerintah dalam memutus rantai penyebaran Covid-19 dalam aspek pendidikan salah satunya dengan penerbitan surat edaran Kementerian Pendidikan dan

Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di perguruan tinggi yang berisi instruksi kepada seluruh perguruan tinggi agar melaksanakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar dari rumah masing-masing (Dewi et al., 2020).

Sistem pembelajaran jarak jauh memanfaatkan teknologi telekomunikasi yang terhubung dengan jaringan internet atau sering disebut pembelajaran daring (dalam jaringan) sehingga perkuliahan tetap berjalan dan dapat diakses di semua tempat (Ningsih, 2020). Kebijakan pembelajaran daring yang telah dilakukan akan mendorong mahasiswa untuk tidak bergerak secara aktif karena tidak perlu berpindah tempat untuk mengikuti perkuliahan (Arsyad & Rozi, 2021). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani pada mahasiswa selama pandemi belum mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal (Fahrizqi et al., 2020). Pada kenyataannya sebelum pandemi mahasiswa lebih bebas dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara baik dan teratur sehingga mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal. Ada beberapa penyebab yang menjadikan kebugaran jasmani mahasiswa Offering C dan E dominan ada pada tingkat sedang, jika dikaji lebih dalam maka faktor-faktor penyebab adanya penurunan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Offering C dan E adalah (1) pandemi COVID 19 yang menyebabkan terjadinya era new normal, (2) sumber daya manusia (SDM) yang kurang akan kesadaran pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang prima, (3) ketika pembelajaran daring, mahasiswa tidak dapat dikontrol penuh oleh dosen sehingga menyebabkan pembelajaran keterampilan kurang maksimal, (4) sarana dan prasarana yang kurang tersedia di tempat tinggal masing-masing. Pembelajaran praktik yang dilakukan secara daring dirasa kurang diserap oleh mahasiswa yang menjadikan setiap mahasiswa mengalami penurunan

dalam aktivitas fisik dan menyebabkan terjadinya penurunan pada tingkat kebugaran jasmani.

Kondisi tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi hasil dari keterampilan teknik dasar bola basket, Menurut Ala (2017) jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik mereka dapat mengikuti kegiatan latihan keterampilan teknik dasar bola basket dengan maksimal sehingga dapat meningkatkan skill keterampilan bola basketnya. Agar kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar bola basket supaya menjadi lebih baik, faktor penting yang harus dilakukan mahasiswa adalah dengan optimalisasi jadwal kegiatan dan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang. Bempa dan Buzzichelli (2015) berpendapat bahwa latihan adalah gerakan tubuh yang dilakukan dan terencana, terstruktur, dan berulang-ulang untuk memperbaiki dan mempertahankan satu atau beberapa komponen fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan umumnya untuk memperbaiki dan mempertahankan keberadaan komponen kondisi fisik. Latihan adalah proses persiapan atlet untuk meningkatkan performa yang lebih tinggi (Amansyah, 2019).

Latihan dibutuhkan oleh mahasiswa yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kondisi fisik untuk mencapai kinerja/performa tingkat tinggi. Sebaiknya seluruh mahasiswa melaksanakan latihan tambahan dan terprogram agar kondisi kebugaran jasmaninya minimal pada kategori baik. karena Mahasiswa PJKR dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik supaya dapat mengikuti pembelajaran praktik dan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Menurut Majid (2020) ada banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diantaranya adalah melakukan olahraga secara teratur, mampu mengatur pola hidup sehat dengan memperhatikan beberapa faktor seperti gizi yang baik, mengurangi kebiasaan merokok, dan istirahat yang cukup (Putri et al., 2020). Latihan fisik yang dilakukan dengan tepat,

terukur dan teratur serta dengan asupan gizi yang cukup akan meningkatkan kebugaran yang dapat dilihat atau diamati dengan daya tahan jantung, kelenturan, kecepatan gerak, keseimbangan, daya tahan serta komponen kondisi fisik lainnya. Menurut Bile dan Tapo (2021) prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani yang baik dan benar meliputi, bentuk latihan, tujuan dan sasaran latihan, intensitas latihan, frekuensi latihan, serta durasi latihan.

Mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmaninya ada pada kriteria baik harus mereka pertahankan atau bahkan ditingkatkan pada kriteria baik sekali. Menurut Hidayat (2022) ada beberapa cara untuk mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang baik, salah satunya adalah dengan mengonsumsi buah dan sayur yang kaya akan antioksidan. Menurut Purwantini (2021) cara untuk mempertahankan kebugaran jasmani adalah dengan tetap melakukan aktivitas fisik sesuai dengan dosisnya.

Dalam meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket, terdapat komponen kebugaran jasmani berupa daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang ditujukan untuk akurasi tembakan bola basket. Menurut (Rianto et al., 2016) terdapat pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *shooting* atlet ekstra bola basket. Kemudian meningkatkan kemampuan *dribbling* bola basket didukung penelitian terdahulu berupa metode latihan kelincuhan berupa T-Drill dapat membantu meningkatkan tingkat kelincuhan mahasiswa dalam melakukan *dribbling*. Pendapat dari penelitian yang dilakukan ahli tersebut dapat dijadikan sebagai landasan dalam membuat program latihan tambahan. Sehingga dapat dikemukakan secara keseluruhan jika mahasiswa menghendaki ingin memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan bola basket ada pada kriteria minimal baik, maka penting dilakukan latihan secara intensif, terprogram, berkelanjutan. Karena pada departemen

PJKR mahasiswa dituntut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus untuk menunjang pembelajaran keseluruhan yang ada.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani dan hasil tes keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang dilaksanakan pada mahasiswa Angkatan 2021 offering C dan E departemen PJKR FIK UM dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa kelompok putra dominan berada pada kriteria klasifikasi kurang dan pada mahasiswa kelompok putri dominan berada pada kriteria klasifikasi baik. Kemudian hasil analisis data tes keterampilan teknik dasar permainan bola basket dari ketiga instrumen tes meliputi tes *passing*, tes *shooting*, dan tes *dribbling* pada mahasiswa kelompok putra menunjukkan hasil instrumen tes *passing* yang terbaik dan pada mahasiswa kelompok putri menunjukkan hasil instrumen tes *dribbling* yang terbaik.

Sehubungan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa kelompok putra berada pada kriteria kurang, maka untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik mahasiswa harus banyak melakukan latihan-latihan fisik atau beraktivitas guna menunjang meningkatnya kebugaran yang dimiliki oleh mahasiswa. Latihan fisik yang dilakukan dengan tepat, teratur dan teratur serta dengan asupan gizi yang cukup akan meningkatkan kebugaran yang dapat dilihat atau diamati dengan daya tahan jantung, kelenturan, kecepatan gerak, keseimbangan, daya tahan serta beberapa komponen kebugaran jasmani lainnya. Kurangnya tingkat kesadaran mahasiswa akan pentingnya kebugaran jasmani dapat menjadi salah satu faktor berkurangnya tingkat kebugaran jasmani.

## SARAN

Semoga penelitian selanjutnya dapat menambahkan populasi penelitian. Dan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih utamanya pada Tuhan YME yang memberikan kelancaran peneliti

untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih kepada pihak akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah berperan membantu dalam melaksanakan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ala, F. (2017). Pengaruh Model Pengajaran Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya. *Unes Journal of Education Scienties*, 1(1), 010. <https://doi.org/10.31933/ujes.1.1.010-019.2017>
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga pada Masa Pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v2i1.187>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli. (2015). *Periodization Training For Sports*.
- Deniati, E. N., & Annisaa, A. (2021). Hubungan Tren Bersepeda dimasa Pandemi Covid-19 dengan Imunitas Tubuh Lansia. *Sport Science and Health*, 3(3), 125–132. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p125-132>
- Dewi, N. K. A. T. C., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Menjaga Kebugaran Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*

- Undiksha*, 8(1).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Hasbi Ashshidieqy. (2018). “Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi.” *Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 07, 70–76.
- Hidayat, A. C. (2022). Pengaruh Buah dan Sayur terhadap Kebugaran pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1), 169–172.  
<https://doi.org/10.24815/jks.v22i1.21750>
- Lahir, S., Ma’ruf, M. H., & Tho’in, M. (2017). Peningkatan Prestasi Belajar Melalui Model Pembelajaran Yang Tepat Pada Sekolah Dasar Sampai Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 1(01), 1–8.  
<https://doi.org/10.29040/jie.v1i01.194>
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, 74–80.
- Ningsih, S. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 7(2), 124–132.  
<https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p124>
- Purwantini, D. (2021). Kebugaran Jasmani Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 19–25.  
<https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.210>
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Rianto, A., Nusantara, U., Gururrepublik, P., & Kediri, U. N. P. (2016). *BOLA BASKET UNTUK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET*.
- Sugiyono. (2017). Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan. In *Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia* (Vol. 4).
- World Health Organization. (2022). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard With Vaccination Data | WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard With Vaccination Data. In *World Health Organization* (pp. 1–5).  
<https://covid19.who.int/>