

KORELASI ANTARA *PHYSICAL ACTIVITY* DAN *PHYSICAL FITNESS* PADA ATLET BOLABASKET LEVEL PEMULA

Edi Setiawan¹, Budiarto², Asep Ramdan Afriyandi³

^{1, 2, 3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Suryakencana, Cianjur, Jawa Barat, 43216, Indonesia
¹e-mail: edisetiawanmpd@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi *physical activity* dengan dan *physical fitness* pada atlet bolabasket level pemula di SMK PGRI 2 Cianjur Tahun Pelajaran 2020-2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan studi korelasional. Teknik sampling menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi yang berjumlah 20 orang dijadikan sebagai subjek penelitian ini. Instrumen untuk mengukur *physical activity* menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQC)* dan untuk mengukur *physical fitness* menggunakan TKJI. Analisis data menggunakan SPSS versi 25 dengan uji korelasional sederhana. Hasil analisis data menunjukkan bahwa korelasi antara *physical activity* dan *physical fitness* sebesar $r=0.78$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara *physical activity* dan *physical fitness* pada atlet bolabasket level pemula di SMK PGRI 2 Cianjur Tahun Pelajaran 2020-2021.

Kata Kunci: *Physical activity*, bolabasket, *physical fitness*

Abstract

This study aims to determine the correlation between physical activity and physical fitness in beginner level basketball athletes at SMK PGRI 2 Cianjur Academic Year 2020-2021. The method used in this research is a survey method with a correlational study. The sampling technique used total sampling, so that the entire population of 20 people was used as the subject of this study. Instruments for measuring physical activity using the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQC) and for measuring physical fitness using TKJI. Data analysis used SPSS version 25 with a simple correlational test. The results of data analysis show that the correlation between physical activity and physical fitness is $r=0.78$, so it can be concluded that there is a positive correlation between physical activity and physical fitness for beginner-level basketball athletes at SMK PGRI 2 Cianjur Academic Year 2020-2021.

Keywords: *Physical activity*, basketball, *physical fitness*

PENDAHULUAN

Bolabasket dewasa ini merupakan suatu bentuk olahraga yang dilakukan secara berkelompok. Saat ini, bolabasket telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia termasuk di Indonesia. Olahraga bolabasket banyak digemari oleh semua kalangan baik pria maupun wanita, terutama kalangan remaja sebagai wadah kegiatan yang positif sekaligus untuk meraih prestasi (Mylsidayu & Kurniawan, 2016). Untuk mempersiapkan atlet bolabasket yang siap untuk

mengarungi sebuah kompetisi, maka atlet harus memperhatikan serta mengembangkan teknik, taktik, mental serta kondisi fisiknya (Harsono, 2015). Namun, akibat dampak dari pandemi COVID-19, menyebabkan para atlet mengalami kesulitan untuk melakukan rutinitas latihan secara bersama-sama dengan pelatih (Setiawan, Iwandana, Festiawan, & Bapista, 2020). Semua kegiatan olahraga, *physical activity* atau rutinitas latihan yang dilakukan secara bersamaan saat ini tidak diperbolehkan (Jukic et al, 2020), karena pemerintah Indonesia saat ini telah memberlakukan *physical distancing*, hal itu dilakukan agar penularan dari COVID-19 tidak meluas di kalangan atlet bolabasket secara *masive*. Dengan terhentinya kegiatan latihan ataupun *physical activity*, hal ini akan menjadi suatu kerugian yang sangat besar bagi atlet untuk menghadapi kompetisi di masa mendatang. Akibat terhentinya sesi latihan, akan memicu atlet untuk tinggal di rumah tanpa melakukan aktivitas apapun, atau hanya melakukan kegiatan, seperti nonton tv atau *youtube*, memainkan *hand phone*, bahkan rebahan dari pagi hingga malam (Kastrena, Setiawan, Patah, & Nur, 2020). Seharusnya kegiatan yang dilakukan oleh atlet di rumah mengarah kepada *physical activity* yang positif, seperti naik turun tangga, beres-beres rumah, *jogging*, senam, *push-up*, *sit-up*, *back-up* ataupun yang lainnya.

Physical activity merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang melalui pergerakan otot kerangka, sehingga memicu Bergeraknya seluruh atau sebagian dari anggota tubuh (Murbawani, 2017). *Physical activity* juga diartikan sebagai aktivitas sistem muskuloskeletal yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis dengan intensitas, frekuensi, tipe, dan waktu yang telah ditentukan (Wiarso, 2013). Menurut Prasetyo & Winarno, (2017) *physical activity* adalah segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy. Beberapa literature mengklaim bahwa *physical activity* berkaitan erat dengan tingkat *physical fitness* seseorang. Seperti studi sebelumnya menunjukkan bahwa *physical activity* berkorelasi dengan tingkat *physical fitness* pada atlet softball (Vania, Pradigdo, & Nugraheni, 2018).

Physical fitness merupakan kemampuan seseorang individu untuk dapat melakukan kinerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul suatu kelelahan yang

berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. *Physical fitness* ini merupakan komponen biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan (Wibowo, 2016). Dengan adanya komponen biomotor tersebut, maka *physical fitness* memiliki fungsi sebagai kemampuan tubuh untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Lee, Kim, & Jeon, 2018).

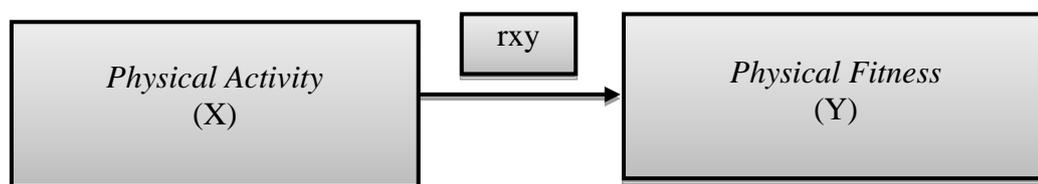
Tanpa *physical fitness* yang baik, atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik (Kuswari, Handayani, Gifari, & Nuzrina, 2019). *Physical fitness* bagi atlet bolabasket merupakan aspek yang sangat penting, tanpa tingkat *physical fitness* yang tinggi, seorang atlet akan mengalami kesulitan atau tidak akan optimal dalam melakukan gerakan sehari-hari maupun gerakan dalam olahraga, seperti berlari, melempar, menangkap, menendang, mamukul, karena semua gerakan tersebut membutuhkan komponen *physical fitness* yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan (Ortega-becerra, Pareja-blanco, Jiménez-reyes, Víctor, & Juan, 2018). Dengan demikian, apabila tingkat *physical fitness* tinggi, seorang atlet akan mampu melakukan aktivitas dengan lama tanpa mengalami kelalahan yang berarti (Setiawan et al., 2020), dan dapat melakukan suatu keterampilan gerak yang lebih baik. Namun studi sebelumnya menemukan bahwa *physical activity* berkorelasi kecil dengan *physical fitness*, bahkan menunjukkan berkorelasi negative (Liposek, Planinsek, Leskosek, & Pajtler, 2019). Dengan hasil yang kontradiktif pada studi sebelumnya, hal ini yang menjadi dasar mengapa penelitian ini perlu untuk dilakukan.

Berdasarkan hasil temuan peneliti dan informasi dari pelatih bolabasket di SMK PGRI 2 Cianjur, kebanyakan dari atlet sering mengalami kelelahan dan hasil *shooting*, *passing* dan *dribbling*nya pun kurang optimal. Dengan adanya permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam terkait korelasi aktivitas fisik dengan kebugaran fisik pada atlet bolabasket level pemula. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam terkait korelasi antara *physical activity* dan *physical fitness* pada atlet bolabasket level pemula di SMK PGRI 2 Cianjur Tahun Pelajaran

2020-2021. Dengan demikian, tujuan yang hendak dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara *physical activity* dan *physical fitness* pada atlet bolabasket level pemula di SMK PGRI 2 Cianjur Tahun Pelajaran 2020-2021.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional sederhana dengan desain penelitian rxy. Untuk lebih jelas mengenai desain rxy dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Desain Penelitian Korelasional Sederhana

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket dengan level pemula di SMK PGRI 2 Cianjur tahun pelajaran 2020-2021, yang berjumlah $n=20$ orang (7 orang putra dan 13 orang putri) berusia 16 tahun. Teknik *sampling* dilakukan dengan menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi yang berjumlah 20 orang dijadikan sebagai subjek penelitian. Alasan menggunakan *total sampling*, karena jumlah populasi yang ada relatif kecil yaitu kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2016).

Instrumen *physical activity*, menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQC)* untuk umur 8-17 tahun (Prasetyo & Winarno, 2017). Sedangkan instrumen untuk mengukur *physical fitness* siswa menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes TKJI untuk tingkat sekolah menengah atas dengan validitas sebesar 0.92 dan reliabilitas sebesar 0.72 (Nurhasan, Setiawan, Budiarto., Kastrena, 2019). Item tes ini terdiri dari lari cepat 60 meter, *pull-up*, *sit-up*, *vertical jump*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 25 untuk menganalisis deskriptif data yaitu mencari nilai rata-

rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviation*), nilai terendah dan tertinggi dari setiap variabel penelitian. normalitas, linieritas, korelasi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data mentah diperoleh dari hasil pengukuran *physical activity* dan *physical fitness*, maka hasil perhitungan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Data

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Physical Activity</i>	20	80	121	97.05	12.647
<i>Physical Fitness</i>	20	81	115	96.95	10.595

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diperoleh nilai *mean* variabel *physical activity* sebesar 97.05 dan nilai *std. deviation* sebesar 12.647. Sedangkan nilai *mean* variabel *physical fitness* sebesar 96.95 dan nilai *std. deviation* sebesar 10.595.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Jenis kelamin	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
<i>Physical Activity</i>	Laki-Laki	888	7	0.265
	Perempuan	916	13	0.224
<i>Physical Fitness</i>	Laki-Laki	934	7	0.585
	Perempuan	962	13	0.781

Dari hasil penghitungan uji normalitas pada Tabel 2, diperoleh nilai Sig variabel *physical activity* laki-laki sebesar 0.265 dan perempuan sebesar 0.224. Sedangkan nilai Sig *physical fitness* laki-laki sebesar 0.585 dan perempuan sebesar 0.781. Maka dapat diartikan bahwa semua data berdistribusi normal karena nilai Sig > 0.05.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Data

ANOVA	Sig
<i>Physical Activity</i> <i>Physical Fitness</i>	<i>Deviation from Linearity</i> 0.510

Berdasarkan hasil penghitungan uji linearitas pada Tabel 3, diperoleh nilai Sig 0.510 > 0.05, artinya mempunyai korelasi secara linier antara *physical activity* dengan *physical fitness*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Data

Variabel		<i>Physical Activity</i>	<i>Physical Fitness</i>
<i>Physical Activity</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0.708**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.000
	N		20
<i>Physical Fitness</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0.708**	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000	
	N	20	20

Berdasarkan hasil penghitungan uji korelasi sederhana pada Tabel 4, diperoleh nilai Sig 0.000 < 0.05, artinya terdapat korelasi antara *physical activity* dengan *physical fitness*. Kemudian besarnya korelasi dapat dilihat pada nilai *pearson correlation* atau r^{hitung} sebesar $0.708 > r^{\text{tabel}}$ 0.444. Maka dapat diartikan korelasi dengan kategori cukup tinggi atau signifikan (Sugiyono, 2016).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara *physical activity* dan *physical fitness* pada atlet bolabasket level pemula di SMK PGRI 2 Cianjur Tahun Pelajaran 2020-2021. Hasil penelitian ini menemukan bahwa *physical activity* sangat berkaitan erat dengan tingkat *physical fitness* atlet bolabasket level pemula. Hal itu, dikarenakan semakin banyak *physical activity* yang dilakukan oleh atlet, maka semakin tinggi tingkat *physical fitness* yang akan ia miliki. Studi terdahulu pun menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat korelasi secara positif antara *physical fitness* dengan *physical activity* (Howie & Pate, 2012). Pada dasarnya *physical activity* merupakan kegiatan-kegiatan yang mengarahkan kepada pergerakan fisik. Menurut *World Health Organization*,

(2010) *physical activity* adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya kegiatan *physical activity* merupakan faktor risiko yang menyebabkan kematian global sekitar 3,2 juta kematian. *Physical activity* memang suatu kegiatan yang sangat memberikan banyak manfaat, selain dapat menghilangkan obesitas dan penyakit kronis lainnya, *physical activity* pun dibebberapa literature sangat mempengaruhi tingkat kesehatan dan *physical fitness* pada anak-anak hingga lansia (Blaes, Baquet, Fabre, Van Praagh, & Berthoin, 2011). Senada dengan pendapat Permatasari, Adi, & Dewi, (2018) menegaskan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat *physical fitness* salah satunya adalah *physical activity* yang dilakukan secara kontinu. Semakin lama atlet melakukan *physical activity* (latihan kekuatan otot, koordinasi gerak kekuatan anaerob dan daya tahan), maka semakin meningkatkan kebutuhan oksigen untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga *physical fitness* akan semakin tinggi (Catikkas, 2016; Pyne & Sharp, 2014). Dalam pencapaian derajat *physical fitness* yang tinggi, maka seorang atlet harus lebih intensif dalam melaksanakan suatu program latihan (Gani & Achmad, 2020). Studi terdahulu merekomendasikan beberapa *physical activity* yang dapat dilakukan di era COVID-19 saat ini, seperti berjalan kaki sekitar rumah, naik tangga, hingga latihan *aerobic*, *zumba dancing*, bersepeda dan *body weight training* secara sederhana dengan melibatkan penggunaan tubuh sebagai cara melawan gravitasi (Chen et al., 2020), misalnya *push-up*, *pull-up*, *squat*, *lunges*, lompat melewati box, lompat tali, *burpe*, dan lain-lain (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krusturp, 2020). Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *physical fitness* yang rendah ataupun tinggi sangat tergantung pada *physical activity* yang dilakukan oleh atlet sehari-hari. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *physical activity* ($P = 0.001$) secara signifikan berkorelasi dengan tingkat *physical fitness* pada atlet *softball* (Vania et al., 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi sangat signifikan antara *physical activity* dan *physical fitness* pada atlet bolabasket level pemula di SMK PGRI 2 Cianjur Tahun Pelajaran 2020-2021. Implikasi dari penelitian ini yaitu dapat menjadi suatu informasi yang berharga bagi dosen, guru, pelatih maupun praktisi olahraga tentang *physical activity* dan *physical fitness*. Disarankan kepada setiap atlet maupun pelatih bolabasket untuk lebih memperhatikan serta membina tingkat *physical activity*, sehingga berdampak pada *physical fitness* yang tinggi. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah subjek yang digunakan relatif sedikit dan hanya diambil dari satu sekolah saja yang berada di Kabupaten Cianjur. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan, seperti menambahkan subjek penelitian lebih banyak dan berasal dari beberapa sekolah dengan tingkatan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Blaes, A., Baquet, G., Fabre, C., Van Praagh, E., & Berthoin, S. (2011). Is there any relationship between physical activity level and patterns, and physical performance in children? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 122. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-122>
- Catikkas, F. (2016). Sexual Dimorphism in Physical Fitness Parameters of Competitive Adolescent Taekwondo Athletes. *The Anthropologist ISSN:*, 25, 70–75. <https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892090>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Physical Fitness Swimming Athlete In UNSIKA. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(April), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 160–169. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.003>
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I.,

- Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(56), 1–9. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Kastrena, E., Setiawan, E., Patah, I. A., & Nur, L. (2020). Pembelajaran Peer Teaching Berbasis Zoom Video sebagai Solusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli saat Situasi COVID-19. *Indonesian Journal of Primary Education*, 4(1), 69–75. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v4i1.25133>
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2019). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 20–31. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.572>
- Lee, M. K., Kim, N. K., & Jeon, J. Y. (2018). Effect of the 6-week home-based exercise program on physical activity level and physical fitness in colorectal cancer survivors: A randomized controlled pilot study. *PLoS ONE*, 13(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196220>
- Liposek, S., Planinsec, J., Leskosek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical Activity of University Students And Its Relation To Physical Fitness And Academic Success. *Annales Kinesiologiae*, 9(January), 90–104. <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 69–84.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2016). Survei Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Plpd Kabupaten Bogor. *Motion*, 7(2), 191–202.
- Nurhasan, Setiawan, E., Budiarto., Kastrena, E. (2019). *Tes dan Pengukuran Pendidikan jasmani dan Keolahragaan*. Bandung: Alfabeta.
- Ortega-becerra, M., Pareja-blanco, F., Jiménez-reyes, P., Víctor, C.-P., & Juan, J. G.-B. (2018). Determinant Factors of Physical Performance and Specific Throwing in Handball Players of Different Ages. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(6), 1778–1786. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002050>
- Permatasari, F. D., Adi, A. C., & Dewi, R. C. (2018). Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket. *Amerta Nutrition*, 2(4), 332. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i4.2018.332-339>
- Prasetyo, M. A. P., & Winarno, M. E. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 516–521.
- Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), 351–359. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0047>
- Setiawan, E., Iwandana, D. T., Festiawan, R., & Bapista, C. (2020). Improving handball athletes' physical fitness components through Tabata training during the outbreak of COVID-19. *Jurnal SPORTIF*, 6(2), 375–389.

https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14347

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2018). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 449–457.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi Atlet Bola Basket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (IBL) 2017. *Jurnal Sportif*, 2(2), 22–36.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.439
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.