

Tanjungpura Journal of Coaching Research



Support by :
Department of Sport Coaching Education
Universitas Tanjungpura

VOLUME 1 ISSUE 1 MARCH -2023



VOLUME 1 NOMOR 1 MARET 2023**Editor In Chief**

Didi Suryadi, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Managing Editor

Y Touvan Juni Samodra, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Uray Gustian, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Editor On Board

Iati Dwi Puspitawati, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Ghana Firsta Yosika, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Maharani Fatima Gandasari, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Putra Sastaman, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Eka Supriatna, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Rahmat Putra Perdana, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Edi Purnomo, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Wasti Danar Dani, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

Sayid Fariz Bin Seh Abubakar, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Andre Yogaswara, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Ipa Sari Kardi, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Setiyawan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Mikkey Anggara Suganda, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Indonesia

Rubiyatno, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Reviewers

Novita Intan Arovah, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Agung Widodo, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Muhammad Saleh, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

Nugroho Susanto, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Hendriana Sri Rejeki, Universitas Tadulako, Indonesia

Dr. Nurul Musfira, Universitas Makasar, Indonesia

Dr. Syarif Hidayat, Universitas Pendidikan Ganesha

Dr. Asry Syam, Universitas Gorontalo, Indonesia

Endarman Saputra, Universitas Jambi, Indonesia

Indra Safari, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Adang Sudrajat, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Cukup Pahala widi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Michael Johannes Hadiwijaya Louk, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Nagoor Meera Bin Abdullah, Universiti Teknologi MARA, Malaysia

Asst.Prof. Kritpech Nontakhod, Buriram Rajabhat University, Thailand

Procopio B. Dafun JR, Mariano Marcos State University, Philippines

Darin Jan C. Tindowen, University of Saint Louis Tuguegarao, Philippines

Mohammed Nader Shalaby, Suez Canal University, Egypt

Alamat

**Jalan Nurul Huda Kampus III Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tanjungpura Parit Baru Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya
Pontianak Kal-bar 78391**

DAFTAR ISI

Analysis of students' basic basketball skills: A comparative study of male and female students	1-5
Apakah koordinasi mata-tangan memiliki hubungan dengan passing atas permainan bola voli?	6-10
Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa yang mengikuti latihan beban: Yo-yo intermittent test level 1	11-17
Tinggi badan dengan kemampuan lay up permainan bola basket : Apakah terdapat hubungan?	18-23
Pencak silat Seliwa Betawi: A review in the perspective of historical development in Palembang	24-30

Published by :

Dapertement of Sport Coaching Education

Teaching Training and Education Science Fakultas, Universitas Tanjungpura

Our Journal Indexed by :



Original Research

Analysis of students' basic basketball skills: A comparative study of male and female students

Youssof Haïdara^{a*}, Ardo Okilanda^b, Rezza Dewintha^c, Didi Suryadi^d^aEnglish Department, Université de Bamako/FLSL, Bamako, Mali^bDepartment of Sport Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia^cDepartment of Nutrition and Dietetics, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pontianak, Pontianak, Indonesia^dDepartment of Sport Coaching Education, Universitas Tanjungpura, Pontianak City, Indonesia*Corresponding Author: haidarayoussouf@rocketmail.com**Authors' contribution:**

A. Conception and design of the study; B. Acquisition of data; C. Analysis and interpretation of data; D. Manuscript preparation; E. Obtaining funding

How to Cite : Haïdara, Y., Okilanda, A., Dewintha, R., & Suryadi, D. (2023). Analysis of students' basic basketball skills: A comparative study of male and female students. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63796>**Copyright © 2023** Youssof Haïdaraa, Ardo Okilanda, Rezza Dewintha, Didi Suryadi**ABSTRACT**

This study aims to prove the difference in the ability of basic basketball techniques of grade I elementary school students between boys and girls. This research is descriptive quantitative with survey method, where in this research there are tests and measurements. The population in this study were all grade 1 students of SDN 10 Anjungan. The sampling technique used quota sampling so that a sample of 32 students was obtained. The instruments in this study are dribbling using zig-zag, passing using chest pass technique, shooting by shooting free throw, lay-up by doing step running and jumping with two feet. Data analysis using the SPSS application. The results showed a significance value of $0.643 > 0.05$ so there was no significant difference. The conclusion is that there is no significant difference in the ability of basic basketball techniques between male students and female students.

ARTICLE HISTORY

Received: 19-March-2023

Accepted: 21-March-2023

Published: 30—March-2023

KEYWORDS

Basic Technique_1;

Basketball_2;

Elementary School_3;

INTRODUCTION

Basketball is a game sport that requires high skill and physical fitness of athletes. (Yuan, Kamruzzaman, & Shan, 2021). Player speed is also very much needed (Daulatabad, Kamble, & Berad, 2020), because this sport is dynamic, active, and has a high tempo (Setia & Winarno, 2021). Study findings show that physical activity through exercise can reduce the risk of disease (Meo et al., 2021), and improvement in physical fitness (Fitri, Rahmi, Pitriani, & Sulastris, 2020; Muchlisin, Pasaribu, & Mashuri, 2019; Octaviany, 2014; Sa'diyah & Susanto, 2020; Suryadi, Samodra, & Purnomo, 2021). An article says that basketball is a type of sport with complex movements (Aditya Dwitama, 2018). Based on this, basketball is a game sport that requires good physical condition.

Basketball players also need good strength, agility, fitness, flexibility, endurance, and vertical jumping ability to achieve sports targets (Sukhiyaji & Patel, 2020). In addition, physical skills, posture and good basic techniques make it easier to get points (Suryadi, Saputra, & Wahyudi, 2022). Technical skills in basketball games are also very necessary. These basic techniques are throwing techniques, catching, dribbling techniques, shooting techniques, pivoting movement techniques, lay

up techniques, rebounding techniques. (Suryadi, Saputra, et al., 2022). This statement is in line with (Yulianto, 2018) that basketball games must master several basic techniques for every basketball player, including dribbling, shooting, passing, ballhandling, rebounding, and pivoting.

Research conducted by Erwin Tri Sukma, Supriatna, & Atiq, (2013) proved that basketball skills can be improved through variation training. It turns out that research conducted (Daharis & Rahmadani, 2018) variation training methods in physical education learning are effective in improving basketball skills. Other research emagery training has a significant effect on improving lay up shoot skills in basketball games (Sukanto, 2013). In addition, it turns out that the Student Team Achievements Division (STAD) type cooperative learning model can improve the lay-up skills of basketball games and increase students' enthusiasm for learning (Pridani, Insanisty, Arwin, & Defliyanto, 2018). Recent research says circuit and conventional training are effective for improving the basic technical skills of basketball games (Perdima, 2019).

What is new in this study is to try to prove whether the basic technical skills of women's volleyball and the basic technical skills of men's volleyball in elementary schools. So far, these variables have always been the same variables in a study. So this is one of the important gaps for this research to be carried out.

METHODS

This research is descriptive quantitative with survey method, where in this research there are tests and measurements. The population in this study were all grade 1 students of SDN 10 Anjungan. The sampling technique used qouta sampling so that a sample of 32 students was obtained. The instruments in this study are dribbling using zig-zag, passing using chest pass techniques, shooting by shooting free throws, lay-ups by doing step running and jumping with two according to the rules. (Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki, 2019). The data obtained was then analyzed using the SPSS version 26 application to look for differences.

RESULTS AND DISCUSSION

Based on tests using a leg and back dynamometer, the data obtained are listed in table 1. Based on this table, it can be understood that it turns out that the average ability of basic basketball techniques for male students is 49.99 and female students is 50.62. seen from the value is not much different.

Table 1. Description of Basic Technical Ability Test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Male	16	42,80	57,93	49,9997	3,71387
Female	16	45,98	58,74	50,6200	3,78723

Table 2. Shapiro wilk normality test

	Statistic.	df.	Sig.
Male Students	,983	16	,982
Female Students	,920	16	,166

Based on the results of the Shapiro Wilk normality test, it is known that male students have a significance value of $0.982 > 0.05$, and female students with a significance value of $0.166 > 0.05$, it can be concluded that they contribute normally so that it will be continued with the t test to find out the difference. The results can be seen in table 2.

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variances

ANOVA					
Male dan Female	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Between Groups	3,078	1	3,078	,219	,643
Within Groups	422,039	30	14,068		
Total	425,118	31			

Based on the results of table 3, the data calculated using spss shows that the homogeneity significance value is $0.643 > 0.05$, so the data is concluded to be homogeneous.

Table 4. Independent Samples Test

Group	Independent Samples Test	
	t	Sig. (2-tailed)
Male and Female Students	-,468	,643

This study aims to prove the difference between male and female students at SD negeri 10 Anjungan. The results showed a significance value of $0.643 > 0.05$ based on these results, it can be concluded that the ability of basic basketball techniques in male and female students does not have a significant difference. Based on the same relevant studies conducted on basketball games, the results show that there are differences in skills between students and female students. (Abdi Nugraha, Hamdiana, & Sapulete, 2020).

Other research conducted by Suryadi, (2022) which compared the physical fitness of futsal and basketball extracurricular students which also had a significant difference. These results may be due to the fact that there are still many students who are less trained and the sports teacher at school can also be a factor in success or failure. Some studies say that success in student physical fitness games is also one of the invoices that influence (Suryadi, 2022a; Suryadi & Rubiyatno, 2022), Therefore, it is necessary to do physical activity so that fitness is maintained so that techniques in basketball games can run well.

Basic techniques such as dribbling, passing, shooting and lay-ups in basketball games are very important to support success in the game. (Suryadi, Saputra, et al., 2022). According to Aditya Dwitama, (2018) lay-ups are highly trained in order to put the ball into the opponent's basket. Therefore, it is necessary to do various exercises in order to improve the ability to play basketball. An experimental study was conducted proving that basketball skills can be improved by randomized training and centralized training, but randomization has a better effect (Wati, Sugihartono, & Sugiyanto, 2018), and with variation training is also effective in helping to improve basketball skills. (Daharis & Rahmadani, 2018; Temmasonge, 2019).

The results of research conducted by Putra, Wahjoedi, & Spyanawati, (2020) the Teams Games Tournament type cooperative learning model has an influence on the basic techniques of jump shoot basketball, so this learning model is more recommended in physical education learning. Other research discovery learning-based learning models can help students to play an active role in seeking education for creative and interesting ideas in basketball games (Munir, Arief Nur Wahyudi, & Aba Sandi Prayoga, 2021). Based on these results, it can provide an overview of learning to help improve basic technical skills in student basketball games. In line with research conducted (Bernhardin & Rahmani, 2020; I Wayan Merta, 2020; Ifanto & Sudarso, 2014; Muridang, Lomboan, & Malonda, 2021; Pridani et al., 2018; Sahutu, Lengkong, & Sattu, 2021; Saputra, 2020) that the improvement of lay-up and shooting skills can be improved by teaching methods (Abady, 2020a).

CONCLUSION

Based on the results of the research above, it shows that there is no difference between male and female students regarding the ability of basic basketball techniques. The results of this study provide evidence that the basic basketball technical skills of male and female students are the same. These results are seen from the t test that has been carried out, it can be concluded that the ability of basic basketball techniques in male and female students does not have a significant difference. The results of this study certainly provide a new reference in the game of basketball. The weakness in this

research is that the sample used is still relatively small and only compares male and female students in one class. Hope further research can use a wider sample and population.

ACKNOWLEDGMENTS

The author would like to thank all the participants for their cooperation in the completion of this research. Especially to the Principal, physical education teachers and students of State Elementary School 10 Anjungan.

REFERENCES

- Abady, A. N. (2020). Optimalisasi hasil belajar shooting pada permainan bola basket melalui pembelajaran yang dimodifikasi menggunakan bola plastik pada siswa kelas viii smp al-hidayah medan tahun ajaran 2018/2019. *BABASAL Sport Education Journal*. <https://doi.org/10.32529/bsej.v1i1.530>
- Abdi Nugraha, A., Hamdiana, H., & Sapulete, J. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 1 Tenggara Seberang. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 10–21. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.399>
- Aditya Dwitama. (2018). Pengaruh metode praktek terhadap belajar lay up shoot dalam pembelajaran bola basket (Peserta ekstrakurikuler siswa SMK Pasundan Subang). *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).
- Bernhardin, D., & Rahmani, A. R. (2020). Pembelajaran On-Line : Penguasaan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis Digital terhadap Penguasaan Gerak Dasar Lay Up. *JPOE*. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.119>
- Daharis, D., & Rahmadani, A. (2018). Peningkatan keterampilan bermain bola basket melalui metode latihan variasi pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa sma negeri 10 pekanbaru. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 77–85. <https://doi.org/10.21009/gjik.092.01>
- Daulatabad, V., Kamble, P., & Berad, A. (2020). Comparative study of physical fitness parameters between basketball players and sprinters. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 10(10), 829–833. <https://doi.org/10.5455/njppp.2020.10.05117202018062020>
- Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki, .Anton Komaini. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Erwin Tri Sukma, Supriatna, E., & Atiq, A. (2013). Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Basket Melalui Variasi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Sintang. *JPPK: Journal of Equatorial Education and Learning*, 2(7), 14. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v2i7.2679>
- Fitri, M., Rahmi, U., Pitriani, P., & Sulastri, A. (2020). Efektivitas senam vitalisasi otak terhadap kebugaran jasmani pada lansia demensia. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14360
- I Wayan Merta, I. K. S. (2020). Penerapan Model Pembelajaran CTL yang diberi Penekanan pada Komponen Inkuiri dalam Pembelajaran Lay-Up Shoot I. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3903068>
- Ifanto, W., & Sudarso. (2014). Pengaruh metode penugasan terhadap hasil belajar shooting lay up bola basket (studi pada siswa kelas x sma negeri 1 dawarblandong, mojkerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 383–387.
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Alessa, O. M., Sumaya, O. Y., & Meo, A. S. (2021). Prevalence of prediabetes and type 2 diabetes mellitus in football players: A novel multi football clubs cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1763. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041763>
- Muchlisin, A., Pasaribu, N., & Mashuri, H. (2019). Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Munir, A., Arief Nur Wahyudi, & Aba Sandi Prayoga. (2021). Pendekatan Model Discovery Learning dalam Keterampilan Teknik Shooting Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(2), 68–73. <https://doi.org/10.37471/jpm.v6i2.190>
- Muridang, A., Lomboan, E., & Malonda, J. (2021). Penerapan metode bagian terhadap hasil belajar lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa kelas xi sma negeri bolaang. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu*

- Kesehatan Olahraga*, 2(1), 85–94. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1099>
- Octaviany, E. S. (2014). Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini Melalui Olahraga Tradisional “Lari Balok” Pada Siswa Kelompok B TK Nusa Indah. *Bravo’s Jurnal*.
- Perdima, F. E. (2019). Pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap keterampilan dasar bola basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8221>
- Pridani, I., Insanisty, B., Arwin, A., & Defliyanto, D. (2018). Meningkatkan keterampilan lay up permainan bola basket dengan penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe student team achievements divisions (stad) siswa kelas x mipa sma negeri 1 Bengkulu Tengah. *KINESTETIK*, 2(2), 226–232. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8745>
- Putra, R. A., Wahjoedi, H., & Spyanawati, N. L. P. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 108. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.29816>
- Sa’diyah, R. N., & Susanto, I. H. (2020). Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Sahutu, J. B., Lengkong, J., & Sattu, J. (2021). Studi meta analisis pengaruh gaya mengajar terhadap peningkatan kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1161>
- Saputra, H. (2020). Model Pembelajaran Direct Intruction Dan Model Pembelajaran Tgt Teams Games Tournament Terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Pasundan 1 Cianjur. *MAENPO*. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.925>
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Sukanto. (2013). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler bola basket sma N 1 Bantul Universitas Yogyakarta. *IKIP FPOK Jakarta*.
- Sukhiyaji, R. B., & Patel, Z. (2020). To Compare the Skilled based Physical Fitness Such as Agility, Power and Speed between the Young College Male Basketball and Football Players. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy - An International Journal*, 14(1), p190-195. <https://doi.org/10.37506/ijpot.v14i1.3424>
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>
- Temmasonge, A. (2019). Upaya Meningkatkan Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pivot Bolabasket Dengan Menggunakan Variasi Latihan Pivot Bagi Tim Bolabasket Putri Smpk Mardi Wiyata Kota Malang. In *SKRIPSI Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan-Fakultas Ilmu Keolahragaan UM*.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. *KINESTETIK*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Yuan, B., Kamruzzaman, M. M., & Shan, S. (2021). Application of Motion Sensor Based on Neural Network in Basketball Technology and Physical Fitness Evaluation System. *Wireless Communications and Mobile Computing*, Article ID 5562954, 11 pages. <https://doi.org/10.1155/2021/5562954>
- Yulianto, P. F. (2018). Biomekanika Gerakan Lemparan Bebas (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Proceeding Seminar Nasional Biomekanika Olahraga*, 38(1). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/925>

Original Research

Apakah koordinasi mata-tangan memiliki hubungan dengan *passing* atas permainan bola voli?

Does hand-eye coordination have a relationship with volleyball top passing?

Ibnu Wahyudi^a, Makan Sacko^{b*}, Sorifah^c^aDepartment of Economic Development, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia^bCenter de langues Badalabougou, Bamako, Mali^cSMP Negeri 4 Dedai, Sintang, Indonesia*Corresponding Author: maquennsie@yahoo.fr**Authors' contribution:**

A. Conception and design of the study; B. Acquisition of data; C. Analysis and interpretation of data; D. Manuscript preparation; E. Obtaining funding

How Cite: Wahyudi, I., Sacko, M., & Sorifah. (2023). Apakah koordinasi mata-tangan memiliki hubungan dengan *passing* atas permainan bola voli? *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63773>

Copyright © 2023 Ibnu Wahyudia, Makan Sacko, Sorifah

ABSTRAK

Permainan bola voli merupakan salah satu dari cabang olahraga yang bermanfaat sebagai alat pendidikan jasmani dan pembinaan mental sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Akan tetapi, pada pelaksanaannya masih belum sesuai dengan harapan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *passing* atas permainan bola voli. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas X SMA Negeri 4 Timpuk Kabupaten Sekadau. Teknik *perposive sampling* sehingga didapatkan 47 yang menjadi sampel. Analisis data dalam penelitian dibantu aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,005 < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan. Kesimpulan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *passing* atas permainan bola voli memiliki hubungan yang signifikan.

ABSTRACT

Volleyball game is one of the sports that is used as a tool for physical education and mental development in accordance with national education goals. However, the implementation has not lived up to expectations. This study aims to prove the relationship between eye-hand coordination with passing skills in volleyball games. The population in this study was class X SMA Negeri 4 Timpuk, Sekadau Regency. Perposive sampling technique in order to obtain 47 samples. Data analysis in the study was assisted by the SPSS application. The results showed a significance value of $0.005 < 0.05$, so there was a significant relationship. The conclusion of eye-hand coordination with the ability to pass on volleyball games has a significant relationship.

ARTICLE HISTORY

Received: 19-March-2023

Accepted: 21-March-2023

Published: 22-March-2023

KATA KUNCI

Koordinasi Mata-tangan_1;

Passing Atas_2;

Bola Voli_3;

KEYWORDS

Eye-hand Coordination _1;

Passing Over _2;

Volleyball _3;

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan satu diantara pelajaran yang diberikan pada lingkungan sekolah mulai dari sekolah dasar, menengah pertama, hingga menengah atas (Rubiyatno & Suryadi, 2022). Pembelajaran PJOK disekolah bertujuan untuk mengembangkan beberapa aspek diantaranya keterampilan motorik, gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani karena hal ini berkaitan erat dengan performa dalam melakukan olahraga. Pernyataan tersebut diperkuat oleh beberapa artikel yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek terpenting mendukung performa (Suryadi, 2022a; Suryadi & Rubiyatno, 2022; Suryadi et al., 2021). Berdasarkan kajian tersebut memberikan gambaran bahwa selain keterampilan teknik ternyata faktor pendukung seperti kebugaran jasmani juga sangat diperlukan, maka dari itu perlu adanya aktifitas fisik yang dilakukan agar kebugaran jasmani tetap terjaga diantaranya olahraga permainan.

Olahraga permainan merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling bersaing dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan (Suryadi, 2022b), salah satu olahraga permainan yang sudah umum dimasyarakat yaitu permainan bola voli. Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 6 pemain setiap timnya bertujuan untuk memasukan bola ke area lawan dengan melewati pembatas net. Permainan ini merupakan jenis olahraga *net game* dengan karakteristik melompat dan gerakan bergeser cepat ke berbagai arah (Kusnandar et al., 2020). Kegiatan olahraga sangat mudah untuk dilakukan dari berbagai kalangan (Suryadi, Gustian, & Fauziah, 2022), khususnya permainan bola voli merupakan salah satu dari cabang olahraga yang bermanfaat sebagai alat pendidikan jasmani dan pembinaan mental sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Permainan ini cepat populer baik dikalangan kaum muda maupun orang tua, karena tidak memerlukan lapangan yang terlalu luas dan harga alatnya pun relatif murah serta dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus bersama-sama. Dalam mengajarkan bola voli ada beberapa cara mengajar *passing* atas yang efektif, baik yang menggunakan alat maupun tanpa alat. Sedangkan dalam penelitian ini penulis mengacu pada hubungan dengan koordinasi mata dan tangan. Salah satu kenyataan yang penulis temukan dilapangan bahwa tuntutan hasil yang diinginkan dan target yang diharapkan oleh kurikulum dan program pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA agar siswa dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar ternyata masih jauh dari yang diinginkan dan peneliti telah melakukan observasi kesekolah, ketika siswa melakukan permainan bola voli. Menurut (Gunawan, Luthfi, & Ahmadi, 2021) koordinasi mata-tangan dicurigai sebagai salah satu faktor penyebab kegagalan dalam melakukan *passing*.

Pada saat melakukan *passing* atas atau mengoperkan bola kepada teman sebangkunya masih kurang baik yaitu bola yang di *passing* jauh mengenai sasaran dan bola yang di *passing* terkadang jatuh. Dari kenyataan tersebut diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan koordinasi mata-tangan dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* atas yang efisien pada permainan bola voli. Keterampilan bermain penting dimiliki oleh setiap pemain bola voli, terlebih lagi penguasaan teknik yang baik maka akan menampilkan performa yang optimal dalam permainan. beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental. (Sukirno & Andriyanto, 2019). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Karisman, 2020) membuktikan bahwa model pembelajaran TGT efektif dan cocok diterapkan pembelajaran teknik bola voli.

Seorang guru dituntut untuk membimbing siswa supaya membantu dan memacu perkembangan dalam mencapai hasil belajar, untuk itu seorang guru harus dapat memilih dan menentukan cara atau metode mana yang lebih tepat untuk siswa yang sedang dibina (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menjadi dasar pengembangan mutu prestasi permainan, bahkan teknik bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan. Dari uraian di atas penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* atas permainan bola voli pada

siswa putra kelas X SMA Negeri 4 Timpuk Kabupaten Sekadau. Adapun harapan peneliti memilih judul tersebut adalah kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli harus disempurnakan dimana faktornya adalah koordinasi mata-tangan yang efisien. Untuk melakukan *passing* atas dengan penuh ketepatan maka diperlukannya latihan *passing* atas dengan koordinnasi mata-tangan yang baik dan benar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode studi korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Timpuk Kabupaten Sekadau. Teknik sampling menggunakan *perposive sampling* dengan kriteria siswa putra kelas x, hobi permainan bola voli, dan tidak cacat fisik sehingga didapatkan sampel sebesar 47 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu koordinasi mata-tangan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis jarak 2,5 meter ke tembok dadn perhitungan menurut (Furqon, 2002), dan tes *passing* atas bola voli berdasarkan (Nurhasan, 2000). Kemudian analisis data melalui uji prasyarat normalitas , uji linieritas selanjutnya uji korelasi dibantu menggunakan aplikasi SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh di lapangan kemudian disusun ke dalam sebuah tabel dan diurutkan sesuai dengan skor pada tiap variabel. Selanjutnya data tersebut diselesaikan melalui perhitungan statistik. Skor mentah yang sudah tersusun kemudian dicari rata-rata hitung (mean) yang digunakan untuk mencari standar deviasi. Hasil perhitungan statistik disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Tes Kemampuan Teknik Dasar

Hasil	Koordinasi Mata Tangan (X)	Passing Atas (Y)
Mean	15,21	32,27
Simpangan Baku	1, 89	3,58

Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	Asymp (2 tailed)	Distribusi
Mata Tangan <i>Passing</i> Atas	,281	Normal

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas *kolmogorov smirnov* diketahui nilai signifikansi $0,281 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berkontribusi normal sehingga akan dilanjutkan dengan uji korelasi untuk mengetahui hubungan.

Table 3. Uji Korelasi

Correlations		Koordinasi Mata-tangan	Passing Atas
Koordinasi Mata-tangan	Pearson Correlation	1	,406**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	47	47
Passing Atas	Pearson Correlation	,406**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	47	47

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan *passing* atas dalam permainan bola voli. Hasil penelitian menenjukan nilai signifikansi $0,005 < 0,05$ berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan *passing* atas dalam permainan bola voli. Berdasarkan kajian relevan yang juga sama dilakukan pada permainan bola voli terdapat korelasi sebesar 20,79%, antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan smass (Gunawan et al., 2021). Selanjutnya koordinasi

mata –tangan memberikan kontribusi sebesar 79.21% yang menunjukkan hubungan signifikan (Hambali & Sobarna, 2019). Penelitian selanjutnya yang dilakukan pada siswi ekstrakurikuler bola voli terdapat hubungan positif antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan akurasi servis bola voli, dan Kekuatan otot lengan (Saptiani, Sugiyanto, & Syafrial, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiadinata & Purbangkara, 2020) membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan rasa percaya diri dengan keterampilan smash bola voli. Selain itu, koordinasi mata-tangan dan kaki memberikan sumbangan yang positif sebesar 52,03% terhadap kemampuan dig dalam permainan bola voli (Wardani, Apriyanto, & Novitaria Marani, 2020). Koordinasi mata-tangan juga terbukti memberikan kontribusi untuk kemampuan passing bawah bola voli (Ikadarny & Karim, 2020). Ternyata power lengan dan koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi sebesar 79,21% dan hasil ini juga menunjukkan hubungan signifikan (Hambali & Sobarna, 2019), dan open spike (Nasution, 2015). Pernyataan yang telah diungkapkan sebelumnya memberikan gambaran bahwa koordinasi mata-tangan memberikan sumbangan yang cukup baik dalam keberhasilan permainan bola voli.

Berdasarkan kenyataan tersebut maka hasil ini tentunya memberikan referensi baru dalam permainan bola voli, dengan begitu hasil ini dapat menjadi pertimbangan guru ataupun pelatih olahraga dalam memberikan latihan yang cocok untuk menunjang prestasi olahraga khususnya dalam permainan bola voli. Variasi latihan dengan menggunakan media hula hoop dan tali ternyata dapat meningkatkan kecepatan servis atas dalam permainan bola voli, dengan begitu latihan ini dianggap cocok dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Wahyudi & Indahwati, 2019). Oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu hal penting untuk melatih dan membina siswa serta faktor kemampuan fisik yang dapat dijadikan acuan dalam memilih bibit atlet untuk dilatih ke arah pencapaian prestasi. Tentunya dengan adanya ekstrakurikuler akan membantu siswa untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar (Suryadi, 2022a).

KESIMPULAN

Hasil penelitian diatas memiliki landasan yang kuat mengenai hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *passing* atas permainan bola voli, atas dasar rujukan dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan yang tercantum pada diskusi hasil dan pembahasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan passing atas permainan bola voli. Hasil penelitian ini tentunya memberikan referensi baru faktor pendukung dalam permainan bola voli. Kelemahan dalam penelitian ini sampel yang digunakan hanya siswa putra saja dan masih tergolong sedikit. Rekomendasi penelitian selanjutnya dapat membahas tentang hubungan koordinasi mata-tangan terhadap teknik dasar permainan bola voli.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas kerjasamanya dalam penyelesaian penelitian ini. Terutama kepada Kepala Sekolah, guru pendidikan jasmani dan siswa kelas X SMA Negeri 4 Timpuk Kabupaten Sekadau.

REFERENCES

- Furqon, M. (2002). Pemandu Bakat Olahraga Modifikasi Sport Search. In *Universitas Sebelas Maret Suakarta*.
- Gunawan, R., Luthfi, P. D. A., & Ahmadi, D. (2021). Pengaruh Metode Latihan Passing Give And Go Terhadap Hasil Akurasi Passing Kaki Bagian Dalam Pada Olahraga Sepak Bola Siswa Smpn 11 Tapung. *Jurnal Bola*.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). Keterampilan Smash Bolavoli (Studi Korelasi Antara Power Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2), 25–32. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.748>
- Ikadarny, I., & Karim, A. (2020). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, dan

- Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4299>
- Karisman, V. A. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3096>
- Kusnandar, K., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., Syafei, M., & Ngadiman, N. (2020). Bola voli: Bagaimanakah kondisi indeks massa tubuh atlet? *Sporta Sainika*. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.134>
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*.
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. In *Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Olahraga Indonesia Tahun 2000*.
- Rubiyatno, R., & Suryadi, D. (2022). Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bulutangkis di MTs Mujahidin Pontianak. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 4(2), 140–149. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i02.4303>
- Saptiani, D., Sugiyanto, S., & Syafrial, S. (2019). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap akurasi servis atas bola voli pada peserta putri ekstrakurikuler di sman 2 seluma. *KINESTETIK*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8810>
- Sukirno, S., & Andriyanto, A. (2019). Hubungan koordinasi mata - tangan dengan hasil passing atas pada permainan bola voli putra sma negeri 15. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 42–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8228>
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.5>
- Suryadi, D. (2022a). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Suryadi, D. (2022b). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237–246. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6684431>
- Suryadi, D., Gustian, U., & Fauziah, E. (2022). The Somatotype of Martial Athletes in the Fighter Category Against Achievement. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 116–125. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1484>
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>
- Wahyudi, A. K., & Indahwati, N. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Dengan Menggunakan Media Hulahoop Dan Tali Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 293–296.
- Wardani, R., Apriyanto, T., & Novitaria Marani, I. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan, kaki dan kelincihan terhadap kemampuan dig pada atlet bola voli putri fortius. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <https://doi.org/10.21009/jsce.04104>

Original Research

Tinggi badan dengan kemampuan *lay up* permainan bola basket : Apakah terdapat hubungan?

Height with the ability to lay up basketball games: Is there a relationship?

Riyan Hardinata^{a*}, M. Tami Rosadi Ahwan^b, Eviani Damastuti^c, Wiyan Fauzi Nugroho^d, T. Urahman^a, Muhammad Zainal Abidin^a, Hamsa^a, Mustotiah^e

^aDapartemen of Physical Education, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

^bSMA Negeri 3 Banjarbaru

^cDapertemen of Special education, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

^dSLBN Kota Banjarbaru

^eDepertemen primary teacher education, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

*Corresponding Author: hardinata.riyan1239@gmail.com

Authors' contribution:

A. Conception and design of the study; B. Acquisition of data; C. Analysis and interpretation of data; D. Manuscript preparation; E. Obtaining funding

How Cite: Hardinata, R., Ahwan, M. T. R., Damastuti, E., Nugroho, W. F., Urahman, T., Abidin, M. Z., Hamsa, & Mustotiah. (2023). Tinggi badan dengan kemampuan lay up permainan bola basket : Apakah terdapat hubungan? *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63857>

Copyright © 2023 Riyan Hardinata, M. Tami Rosadi Ahwan, Eviani Damastuti, Wiyan Fauzi Nugroho, T. Urahman, Muhammad Zainal Abidin, Hamsa, Mustotiah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah tinggi badan dan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket memiliki hubungan. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan studi korelasi. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2022 dengan populasi di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Sampel yang digunakan kelas XI IPA 3 dan teknik *sampling* menggunakan *random sampling* sehingga didapatkan sampel sebesar 36 siswa. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tinggi badan dengan menggunakan *microtoise*, dan *lay up* dengan bola basket, lapangan basket lengkap dengan ring. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$ maka adanya hubungan yang signifikan. Kesimpulan tinggi badan dan kemampuan *lay up* memiliki hubungan yang signifikan.

ABSTRACT

This study aims to see whether height and lay up ability in basketball games have a relationship. This research is descriptive quantitative with a correlation study. The research was conducted in November 2022 with the population at SMA Negeri 3 Banjarbaru. The sample used was class XI IPA 3 and the sampling technique used random sampling so that a sample of 36 students was obtained. The instruments in this study were height using a microtoise, and lay up with a basketball, basketball court complete with a ring. Data analysis using

ARTICLE HISTORY

Received: 22-March-2023

Accepted: 30-March-2023

Published: 30-March-2023

KATA KUNCI

Tinggi Badan_1;
Kemampuan Lay up_2;
Bola Basket_3;

KEYWORDS

Height_1;
Lay up_2 ability;
Basketball_3;

SPSS application. The results showed a significance value of 0.008 <0.05, so there is a significant relationship. Conclusion height and lay up ability have a significant relationship.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu strategi untuk menyiapkan ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas diberbagai bidang. Pendidikan menjadi suatu usaha yang dilakukan dengan cara mengajar, membimbing dan melatih peserta didik sehingga mengalami perubahan (Wisman, 2020). Pernyataan yang diungkapkan oleh (Asfar & Asfar, 2020) mengatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia yang berfikir bagaimana menjalani kehidupan dunia ini dalam rangka mempertahankan hidup dalam hidup. Pada proses pendidikan jasmani, pendidikan ditekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam artian bahwa pengembangan secara intelektual, keterampilan afektif, pengembangan mental spiritual, pengembangan fisik dan kesegaran jasmani. Disamping itu pendidikan jasmani juga diarahkan kepada proses perkembangan moral siswa. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bagian pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial dan emosional. Menurut (Rubiyatno & Suryadi, 2022) mengungkapkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan satu diantara mata pelajaran wajib yang ditawarkan pada sekolah dasar, menengah pertama dan menengah akhir.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Lagi pula olahraga merupakan aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua kalangan umur baik anak-anak maupun usia lansia (Suryadi, Gustian, et al., 2022). Zaman modern sekarang ini, kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik olahraga sebagai menjaga kondisi tubuh agar selalu sehat, atau untuk meningkatkan prestasi. Olahraga mempunyai peranan penting karena melalui olahraga dapat membentuk manusia sehat jasmani, rohani, disiplin, sportivitas yang tinggi dan kepribadian yang baik, pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan aktifitas fisik melalui olahraga memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani (Suryadi 2021; Fajar 2018; Kurniawan 2017; Arif Luqman Hakim 2020; Fitri 2020; Danang Sutawijaya 2020; Saleh, M. 2019) dan penurunan berat badan (Asmara, Pitriani, & Mulyana, 2020; Jaelani, Larasati, Rahmawati, & Ambarwati, 2018; T. J. Samodra, 2021; Y. T. J. Samodra, 2020).

Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dilakukan oleh orang/sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Olahraga secara teratur yang dilakukan oleh peserta didik akan membuat tubuh menjadi bugar dengan melakukan aktivitas yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Hardinata 2021; Saleh & Septiadi, 2021). Sebagai upaya pendidikan, pendidikan jasmani di sekolah dapat berkembang pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Untuk itu, pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi mulai dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan formal. Dalam proses pendidikan jasmani untuk pencapaian tujuan pendidikan seutuhnya, maka di dalam pendidikan jasmani gerak merupakan kebutuhan utama dalam pendidikan jasmani (Setiyawan, 2017). Kebutuhan gerak tersebut diciptakan melalui aktivitas jasmani, permainan olahraga, dan sebagainya. Peserta didik sangat menggemari olahraga khususnya pada bagian permainan. Olahraga permainan menjadi menarik dikarenakan aktivitas yang dilakukan sudah difahami, mudah dan dekat dengan keadaan sehari-hari. Permainan olahraga dalam pendidikan jasmani ada yang individu dan tim, namun salah satu yang digemari ialah permainan bola basket.

Permainan Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain (Suryadi,

Saputra, et al., 2022). Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket (Haïdara, Okilanda, Dewintha, & Suryadi, 2023). Hal ini dikarenakan semakin baik seorang pemain dalam mendribel, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukan bola kedalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Dari bermacam-macam teknik dasar tersebut, keterampilan *lay up* termasuk salah satu hal yang sangat menunjang dalam permainan bola basket (Aditya Dwitama, 2018).. Tembakan ini adalah yang paling aman dan efektif jika pemain yang memegang bola tidak dibayangi oleh lawan sehingga akan mudah untuk memperoleh point (Sungkawa & Harwanto, 2020). Keterampilan teknik *lay up* bola basket sangat berperan penting untuk mempermudah suatu skema penyerangan ke daerah lawan, sehingga teknik *lay up* dapat dilakukan secara perorangan dan berkelompok.

Peningkatan keterampilan *lay up* tidak hanya dapat dilakukan dengan cara pembenahan teknik semata akan tetapi peningkatan kondisi fisik juga akan sangat mempengaruhi. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai cabang olahraga masing-masing serta sesuai dengan kebutuhan dalam permainan. Dimana hal ini juga diperkuat oleh pernyataan (Suryadi, 2022a; Suryadi & Rubiyatno, 2022; Suryadi et al., 2021) bahwa kebugaran jasmani dapat mengganggu peforma dalam pertandingan. Selain itu, faktor utama dalam permainan bola basket terutama ketika melakukan *lay up* karena dalam melakukan *lay up* memerlukan tingginya lompatan agar pencapaian lebih maksimal maka tinggi badan sangat penting dalam permainan (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Seorang pemain basket hendaknya harus memiliki tinggi badan yang baik dan memiliki teknik keterampilan menembak yang baik serta memiliki daya konsentrasi yang baik pula agar pada saat melakukan *lay up* tepat sasaran pada ring basket sehingga hasilnya memuaskan (Nurafni, 2018).

Hasil riset yang telah dilakukan diatas menekankan poin penting faktor penunjang pada permainan olahraga bola basket adalah tinggi badan. Namun, dalam kenyataannya sering kali hal tersebut bertentangan. Melalui studi awal dengan guru olahraga SMA Negeri 3 Banjarbaru memberikan gambaran nyata bahwa belum pernah dilakukannya tes dan pengukuran, peneliti juga melihat beberapa hasil kajian sebelumnya juga terdapat beberapa hasil bertentangan dengan harapan-harapan tersebut terutama dalam hal melakukan *lay up*. Ketika melakukan *lay up* bola ke ring sering kali gagal masuk dan sering kali tidak sampai ke ring basket sehingga hasilnya tidak memuaskan ini menyatakan bahwa tinggi badan tidak menjamin dapat melakukan *lay up* dengan baik begitu juga sebaliknya dengan belum tentu dapat melakukan *lay up* dengan baik. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mempunyai fakta bahwa faktor tinggi badan mempunyai peranan penting yang besar terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bola basket. Untuk itu maka penelitian ini bertujuan ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan suatu *research* yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas kemudian dikaitkan dengan variabel terikat. Penelitian ini berdasarkan pada logika deduktif yang dimulai dengan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis data hasil dari pengukuran (Maksum, 2012). Penelitian korelasi dirancang untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel yang berbeda dalam suatu populasi. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2022 dengan populasi SMA Negeri 3 Banjarbaru. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas XI IPA 3 dan teknik sampling menggunakan *random sampling* berdasarkan (Arikunto, 2017), sehingga didapatkan sampel sebesar 36 siswa. Dalam penelitian ini instrumen penelitian menggunakan test dan pengukuran terhadap tinggi badan menggunakan *microtoise* alat tulis dan lantai yang datar (Ismaryati, 2006), dan kemampuan *lay up* menggunakan bola basket, lapangan basket lengkap dengan ring, papan pantul

dan tiang penyangga, blangko nilai, alat tulis dan peluit. Kemudian analisis data melalui uji prasyarat normalitas selanjutnya uji korelasi dibantu menggunakan aplikasi SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa mean tinggi badan sebesar 165,13 dan kemampuan lay up 5,33, hasil dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Tes Kemampuan Teknik Dasar

Hasil	Tinggi Badan (X)	Lay Up (Y)
Mean	165,13	5,33
Simpangan Baku	2,30	0,63

Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	Asymp (2 tailed)	Distribusi
Tinggi Badan - Lay Up	,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berkontribusi normal sehingga akan dilanjutkan dengan uji korelasi untuk mengetahui Hubungan. Hasil dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3. Uji Korelasi Tinggi Badan - Lay Up

Correlations		Tinggi Badan	Lay Up
Tinggi Badan	Pearson Correlation	1	,437**
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	36	36
Lay Up	Pearson Correlation	,437**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	36	36

Penelitian ini membuktikan bahwa hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$ berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket. Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa tinggi badan dan keseimbangan dinamis memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay up* bola basket (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Tinggi badan memberikan hubungan signifikan dengan kontribusi sebesar 36,1% terhadap keterampilan lay up (Prabowo, Sudarsono, & Yulianto, 2019). Hasil tersebut memberikan bukti bahwa tinggi badan merupakan salah satu faktor pendukung dalam melakukan lay up bola basket.

Berdasarkan penelitian ini juga membuktikan bahwa tinggi badan bisa mempengaruhi kemampuan seorang atlet bola basket dalam melakukan *lay up*. Karakteristik permainan bola basket yang tujuan utama adalah memasukan bola ke dalam ring yang cukup tinggi maka, postur tubuh tinggi menjadi salah satu syarat menjadi atlet. Tinggi badan dalam permainan bola basket salah satunya berguna pada saat menembak bola ke arah ring dan berbanding lurus dengan masuknya bola. dengan memiliki tinggi badan yang cukup maka akan semakin besar kemungkinan bola masuk ke dalam ring, dikarenakan semakin dekat dengan ring maka akan semakin mudah melakukan tembakan. (Nurafni, 2018). Selain itu juga Power Tungkai, Keseimbangan, dan Akurasi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *lay up* (Wibowo, Sitepu, & Dinata, 2019).

Bentuk tubuh yang tinggi bagi pemain bola basket dan memiliki otot-otot yang kuat dapat mendukung penampilan atlet bola basket untuk meraih prestasi. Bentuk tinggi badan berbanding lurus dengan tingkat efisiensi dalam melakukan gerakan *lay up*. Ukuran tinggi badan dan ditunjang

kondisi fisik yang baik maka akan diperoleh gerakan lay up shoot dalam permainan basket yang baik. (Prabowo et al., 2019).

Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Pebriany, Zahraini, & Setyawan, 2021) untuk meningkatkan *lay up* diperlukan latihan menembak yang teratur, selain itu memahami posisi dan ketepatan dalam menembak akan berkembang dengan seringnya melakukan latihan. Teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *lay-up* dalam permainan bola basket merupakan salah satu yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan dalam permainan (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Menurut (Aditya Dwitama, 2018) *lay-up* menjadi hal yang sangat dilatih agar dapat memasukan bola ke keranjang lawan. Sehingga beberapa latihan dilakukan untuk memberikan peningkatan kemampuan *lay up*. Terdapat beberapa penelitian membuktikan metode mengajar yang bisa di digunakan menurut (Bernhardin & Rahmani, 2020; I Wayan Merta, 2020; Ifanto & Sudarso, 2014; Muridang et al., 2021; Pridani et al., 2018; Sahutu et al., 2021; Saputra, 2020) dapat meningkatkan kemampuan *lay-up*, (Abady, 2020b) dan kemampuan *shooting*. Latihan imagery yang dilakukan kepada siswa ekstrakurikuler basket memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan *lay up* bola basket (Sukamto, 2013). Gaya mengajar ternyata juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan, sehingga perlunya memberikan metode yang cocok agar terjadinya peningkatan keterampilan lay up (Sahutu et al., 2021). Oleh karena itu nya berbagai latihan agar dapat meningkatkan kemampuan *lay up* bermain bola basket.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa tinggi badan dalam olahraga permainan bola basket. Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara tinggi badan dan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi praktisi dan pelatih dalam pemilihan calon atlet khususnya olahraga bola basket.. Hasil ini dilihat dari uji korelasi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tinggi badan memiliki hubungajn yang signifikan dengan kemampuan *lay up* permainan bola basket. Hasil penelitian ini tentunya memberikan referensi baru dalam permainan bola basket. Kelemahan dalam peneltian ini sampel yang digunakan masih tergolong sedikit dan hanya memberikan satu variable. Rekomendasi penelitian selanjutnya dapat membandingkan pengaruh yang diberikan tinggi badan dan keseimbangan terhadap kemampuan *lay up*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas kerjasamanya dalam penyelesaian penelitian ini. Terutama kepada Kepala Sekolah, guru pendidikan jasmani dan siswa kelas XI IPA SMA Negeri 3 Banjarbaru.

REFERENCES

- Abady, A. N. (2020). Optimalisasi hasil belajar shooting pada permainan bola basket melalui pembelajaran yang dimodifikasi menggunakan bola plastik pada siswa kelas viii smp al-hidayah medan tahun ajaran 2018/2019. *BABASAL Sport Education Journal*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.32529/bsej.v1i1.530>
- Aditya Dwitama. (2018). Pengaruh metode praktek terhadap belajar lay up shoot dalam pembelajaran bola basket (Peserta ekstrakurikuler siswa SMK Pasundan Subang). *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asfar, A. M. I. T., & Asfar, A. M. I. A. (2020). Landasan Pendidikan: Hakikat Dan Tujuan Pendidikan (Implications Of Philosophical Views Of People In Education). *Method*, 1(January), 1–16.
- Asmara, Y., Pitriani, P., & Mulyana, M. (2020). Suspension Training dan Weight Training Menurunkan Berat Badan, Visceral Fat dan Subcutaneous. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.886>
- Bernhardin, D., & Rahmani, A. R. (2020). Pembelajaran On-Line : Penggunaan Media Pembelajaran Audio

- Visual Berbasis Digital terhadap Penguasaan Gerak Dasar Lay Up. *JPOE*. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.119>
- Haিদara, Y., Okilanda, A., Dewintha, R., & Suryadi, D. (2023). Analysis of students' basic basketball skills: A comparative study of male and female students. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63796>
- I Wayan Merta, I. K. S. (2020). Penerapan Model Pembelajaran CTL yang diberi Penekanan pada Komponen Inkuiri dalam Pembelajaran Lay-Up Shoot I. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3903068>
- Ifanto, W., & Sudarso. (2014). Pengaruh metode penugasan terhadap hasil belajar shooting lay up bola basket (studi pada siswa kelas x sma negeri 1 dawarblandong, mojkerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 383–387.
- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Surakarta: Sebelas Maret Unifersity Press*.
- Jaelani, M., Larasati, M. D., Rahmawati, A. Y., & Ambarwati, R. (2018). Efektifitas Aktivitas Peer Group terhadap Penurunan Berat Badan dan Porsen Lemak Tubuh pada Remaja Overweight. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.02.9>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. (1st edn). Surabaya: Unesa University Press-2012.
- Muridang, A., Lomboan, E., & Malonda, J. (2021). Penerapan metode bagian terhadap hasil belajar lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa kelas xi sma negeri bolaang. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 85–94. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1099>
- Nurafni, R. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 1 Ciasem. *Biomatika*.
- Pebriany, A. T., Zahraini, D. A., & Setyawan, D. A. (2021). Analisis Teknik Lay Up dan Three Point Dalam Gerakan Shoot Bola Basket Tim Putra Kabupaten Sukamara Tahun 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.45>
- Prabowo, R. A., Sudarsono, S., & Yulianto, R. (2019). Hubungan antara tinggi badan, keseimbangan dinamis dan power otot tungkai dengan kemampuan lay up shoot bola basket pada team ekstrakurikuler bola basket putri umur 12-14 tahun smp negeri 2 kebakkramat tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 9(2), 51–62. <https://doi.org/10.36728/jis.v19i2.952>
- Pridani, I., Insanisty, B., Arwin, A., & Defliyanto, D. (2018). Meningkatkan keterampilan lay up permainan bola basket dengan penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe student team achievements divisions (stad) siswa kelas x mipa sma negeri 1 bengkulu tengah. *KINESTETIK*, 2(2), 226–232. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8745>
- Rubiyatno, R., & Suryadi, D. (2022). Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bulutangkis di MTs Mujahidin Pontianak. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 4(2), 140–149. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i02.4303>
- Sahutu, J. B., Lengkong, J., & Sattu, J. (2021). Studi meta analisis pengaruh gaya mengajar terhadap peningkatan kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1161>
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*, 12–22(9), 1689–1699.
- Saleh, M., & Septiadi, F. (2021). Profile of physical fitness college student during covid-19 pandemic. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 199–205. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15526>
- Samodra, T. J. (2021). 100% Intensity of Training on Body Weight Fluctuations Before and After Exercise. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 98–111. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1235>
- Samodra, Y. T. J. (2020). Effect Of 12 Station Circuit Training On Antopometry Obesity (Case Study). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 46–60. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1125>
- Saputra, H. (2020). Model Pembelajaran Direct Intruction Dan Model Pembelajaran Tgt Teams Games Tournament Terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Pasundan 1 Cianjur. *MAENPO*. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.925>
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*.
- Sukamto. (2013). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler bola basket sma N 1 Bantul Universitas Yogyakarta. *IKIP FPOK Jakarta*.

- Sungkawa, A. P. L., & Harwanto, H. (2020). Pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. *Literacy: Jurnal Ilmiah Sosial*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.53489/jis.v2i1.13>
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Suryadi, D., Gustian, U., & Fauziah, E. (2022). The Somatotype of Martial Athletes in the Fighter Category Against Achievement. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 116–125. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1484>
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>
- Wibowo, S., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Kontribusi Power Tungkai, Keseimbangan, dan Akurasi Terhadap Hasil Lay Up. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(1), 1–11. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/17214>
- Wisman, Y. (2020). Teori Belajar Kognitif Dan Implementasi Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 11(1), 209–215. <https://doi.org/10.37304/jikt.v11i1.88>

Original Research

Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa yang mengikuti latihan beban: *Yo-yo intermittent test level 1*

Physical fitness profile in college students who follow weight training: Yo-yo intermittent test level 1

Eko Saputra^{a*}, Martinez Edison Putra^b, Louis Rianto^c, Teddy Tjahyanto^c, Restu Widiyati^d, Ishak Aziz^e

^aDepartment of Sport Coaching Education, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

^bPostgraduate Sport Coaching Education, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

^cDepartment of Medical, Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat, Indonesia

^dSMP Negeri 2 Sungai Raya, Kuburaya, Indonesia

^eDepartment of Sport Coaching Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

*Corresponding Author: ekospra46@gmail.com

Authors' contribution:

A. Conception and design of the study; B. Acquisition of data; C. Analysis and interpretation of data; D. Manuscript preparation; E. Obtaining funding

How Cite: Saputra, E., Putra, M. E., Rianto, L., Tjahyanto, T., Widiyati, R., & Aziz, I. (2023). Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa yang mengikuti latihan beban: *Yo-yo intermittent test level 1*. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 18–23. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63856>

Copyright © 2023 Eko Saputra, Martinez Edison Putra, Louis Rianto, Teddy Tjahyanto, Restu Widiyati, Ishak Aziz

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada mahasiswa olahraga yang mengikuti kegiatan fitness. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, yang mana dalam penelitian ini dilakukannya test dan pengukuran *yo-yo intermittent test level 1*. Populasi yaitu mahasiswa olahraga yang aktif melakukan kegiatan fitness dikampus 3 ilmu keolahragaan Universitas Tanjungpura. Teknik sampling dengan *purposive sampling* sehingga didapatkan 13 mahasiswa yang menjadi sampel. Analisis data deskriptif persentasi dengan dibantu *software microsoft excel 2013*. Hasil ini dapat dilihat dari persentase yang menunjukkan 15% kategori baik, 15% kategori buruk dan 70% dalam kategori sedang. Kesimpulan penelitian ini bahwa kebugaran jasmani mahasiswa olahraga yang mengikuti fitness berada pada kategori sedang, hasil menunjukkan bahwa aktifitas yang dilakukan dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani.

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness of sports students who take part in fitness activities. This study uses a quantitative descriptive approach with a survey method, which in this study carried out tests and measurements of level 1 intermittent yo-yo tests. The population is sports students who are actively doing fitness activities on campus 3 of sports science, Tanjungpura University. The sampling technique used purposive sampling in order to obtain 13 students as samples. Analysis

ARTICLE HISTORY

Received: 22-March-2023

Accepted: 29-March-2023

Published: 30-March-2023

KATA KUNCI

Kebugaran Jasmani_1;

Latihan Beban_2;

Yoyo Test_3;

;

KEYWORDS

Physical Fitness_1;

Weight Training_2;

Yoyo Test_3;

of percentage descriptive data with the help of Microsoft Excel 2013 software. This result can be seen from the percentage which shows 15% in the good category, 15% in the bad category and 70% in the medium category. The conclusion of this study is that the physical fitness of sports students who take part in fitness is in the moderate category, the results show that the activities carried out can have a positive impact on physical fitness.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dapat dilakukan semua kalangan (Suryadi, Gustian, & Fauziah, 2022), untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani (Suryadi, Rubiyatno, & Fauziah, 2022). Berbagai aktifitas olahraga dimainkan agar mendapatkan tubuh yang ideal (Khairunnisa Balqis, Simanjuntak, & Wati, 2020). Selanjutnya kesehatan fisik, lingkungan dan pola makan mempengaruhi kualitas hidup pada lansia (A. Mulyadi & Rifki, 2021), adapun kondisi Covid-19 yang terjadi saat ini mengakibatkan kurangnya aktifitas gerak (Suryadi et al., 2021). Dengan adanya penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga hal ini menjadi gambaran yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, selanjutnya akan membahas dampak yang disebabkan jika kebugaran jasmani menurun.

Sebuah studi oleh Suryadi, Samodra, & Purnomo, (2021) kebugaran jasmani merupakan satu diantara aspek terpenting untuk meningkatkan performa, tidak hanya atlet atau olahragawan kebugaran jasmani juga diperlukan untuk non atlet untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu, terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan usia, jenis kelamin dan *body mass indeks* (BMI) pada lansia (Oktriani, Kusmaedi, Daniel Ray, & Setiawan, 2020), konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik (Erliana & Hartoto, 2019; Hartanti & Mawarni, 2020), dan kualitas tidur (Gunarsa & Wibowo, 2021), kelebihan berat badan (Galan-Lopez et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik diduga sebagai faktor risiko berbagai gangguan keluhan kesehatan dan stres yang dirasakan (Østerås, Sigmundsson, & Haga, 2017).

Beberapa penelitian mengatakan rendahnya kebugaran jasmani menjadi faktor penyebab perkembangan penyakit tidak menular (Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk, & Blair, 2019), kardiovaskular, maka hal ini berisiko penyebab pada kematian (Vancampfort et al., 2019; Zhao, Sun, Xiong, & Zheng, 2019). Aktivitas fisik berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan siswa karena manfaat fisik, psikologis, dan sosial yang diberikannya (Moreno-Quispe, Apaza-Panca, Tavararamos, & Mamani-Cornejo, 2021). Manfaat besar yang ditawarkan olahraga dapat mengurangi resiko penyakit dan dapat menjaga kesehatan tubuh (Meo et al., 2021). Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa dengan melakukan aktifitas fisik melalui olahraga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani (Darmawan, 2017 ; Fikri, 2017 ; Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013 ; Saputra, 2015; Sukendro & Triadi Santoso, 2019 ; Suryadi, 2022 ; Suryadi & Rubiyatno, 2022; Suryadi et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa yang melakukan latihan beban. Pembaharuan dalam penelitian ini dimana instrumen pengukuran yang dilakukan menggunakan yo-yo intermitent test level 1. Dimana kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting keberhasilan prestasi olahraga (Satrio & Winarno, 2019).

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan yang aktif mengikuti kegiatan fitness di kampus 3 ilmu keolahragaan Universitas Tanjungpura. Teknik sampling menggunakan *perposive sampling* sehingga didapatkan sampel sebesar 13 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan *yo-yo intermitent test level 1*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif statistik perhitungan manual. Data yang didapat kemudian dihitung dengan perhitungan kebugaran jasmani

sesuai *yoyo intermittent recovery test level 1* dengan rumus menurut (Bangsbo, Iaia, & Krstrup, 2008).

$$\text{Rumus : } VO_{2\max} \text{ (ml/min/kg)} = \text{distance run (m)} \times 0.0084 + 36.4$$

Untuk dapat menganalisis dan memberikan penilaian dari data hasil kebugaran jasmani, maka dilakukan dengan menentukan setandar nilai dan kriteria penilaian tingkat kebugaan jasmani yang disesuaikan dengan norma *yo-yo intermitent test level 1*.

Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani *yo-yo intermitent test level 1*

Nilai	Klasifikasi
48.1 – 53.9	Baik Sekali
44.2 – 48	Baik
41.0 – 44.1	Sedang
37.1 – 40.9	Kurang

Sumber: (Bangsbo, Iaia, & Krstrup, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil tes maka peneliti memaparkan hasil item tes *yoyo intermittent recovery test level 1* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan fitness dikampus 3 ilmu keolahragaan untan. Hasil dapat dilihat pada tabel 2.

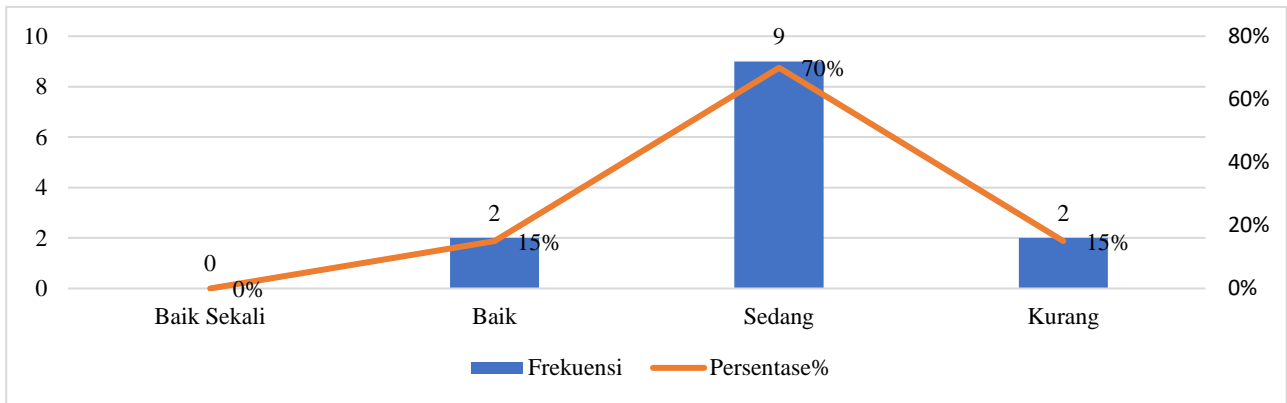
Tabel 2. Hasil Kebugaran Jasmani *tes yoyo intermittent recovery test level 1*

No	Nama	Hasil	Kategori
1	FA	38,4	Kurang
2	TNH	37	Kurang
3	M	45,1	Baik
4	E. F	38	sedang
5	F. K	41,2	Sedang
6	F	40,4	Sedang
7	HR	42,1	Sedang
8	ZDN	40,7	Sedang
9	E. SU	39	Kurang
10	AHL	42,7	Sedang
11	F. K	43,1	Sedang
12	M.G.W	41,7	Sedang
13	E. S	44,2	baik
Rata-Rata		41,04	Sedang

Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani melalui *yo-yo intermitent test level 1* pada mahasiswa olahraga yang mengikuti kegiatan fitness adalah 41,04. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga yang mengikuti fitness pada kategori sedang.

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase%
1	48.1 – 53.9	Baik Sekali	0	0%
2	44.2 – 48	Baik	2	15%
3	41.0 – 44.1	Sedang	9	70%
4	37.1 – 40.9	Kurang	2	15%
Jumlah			13	100%



Grafik 1. Peresentase Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan yang aktif melakukan aktifitas fitness. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai 41,04. Hasil perhitungan persentase menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang bervariasi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase 15%, selanjutnya 9 mahasiswa atau 70% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, dan sebanyak 2 orang siswa atau 15% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang. Hasil penelitian relevan sebelumnya pada siswa ekstrakurikuler futsal menunjukkan nilai persentase 25% kategori sedang dan 75% kurang (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Selanjutnya penelitian perbandingan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dan bola basket, hasil penelitian ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler basket lebih baik dari ekstrakurikuler futsal (Suryadi, 2022).

Aktivitas fisik berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan siswa karena manfaat fisik, psikologis, dan sosial yang diberikannya (Moreno-Quispe et al., 2021; Supriatna et al., 2023). Manfaat besar yang ditawarkan olahraga dapat mengurangi resiko penyakit dan dapat menjaga kesehatan tubuh (Meo et al., 2021). Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa dengan melakukan aktifitas fisik melalui olahraga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani (Darmawan, 2017 ; Fikri, 2017 ; Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013 ; Saputra, 2015; Sukendro & Triadi Santoso, 2019 ; Suryadi, 2022 ; Suryadi & Rubiyatno, 2022 ; Suryadi et al., 2021).

Penelitian lainnya menyatakan prestasi akademik dan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh kebugaran jasmani (Oktaviani & Wibowo, 2021). Sebuah artikel mengatakan pada saat pandemi Covid-19 motivasi sangat diperlukan dalam menjaga kebugaran jasmani atlet (Yasa & Artanayasa, 2020). Oleh karena itu, sangat penting mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kebutuhan yang sesuai pada atlet yang selalu dihadapkan pada jadwal yang padat, karena peningkatan kebugaran dapat membawa faktor positif bagi daya tahan fisik. Kesadaran akan kebugaran jasmani perlunya dimiliki oleh atlet agar kita bisa mengetahui dampak apabila kebugaran jasmani kita menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas menunjukkan kebugaran jasmani pada mahasiswa olahraga yang mengikuti kegiatan fitness masuk kedalam kategori sedang. Hasil ini dapat dilihat dari persentase yang menunjukkan 15% kategori baik, 15% kategori buruk dan 70% dalam kategori sedang. Kelemahan dalam penelitian ini sampel yang digunakan masih tergolong sedikit dan hanya melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani pada olahraga. Rekomendasi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas kerjasamanya dalam penyelesaian penelitian ini. Terutama kepada kepala Lab. Ilmu Keolaraagan dan mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Tanjungpura.

BENTURAN KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan.

REFERENSI

- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. In *Sports Medicine* (Vol. 38, Issue 1, pp. 37–51). <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/27444>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sma negeri 1 lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.
- Galan-Lopez, P., Sanchez-Oliver, A. J., Pihu, M., Gísladóttir, T., Domínguez, R., & Ries, F. (2020). Association between adherence to the mediterranean diet and physical fitness with body composition parameters in 1717 european adolescents: The adoleshealth study. *Nutrients*, 2(1), 77.1-19. <https://doi.org/10.3390/nu12010077>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>
- Khairunnisa Balqis, Simanjuntak, V., & Wati, I. D. P. (2020). Pemetaan somatotype karateka kota pontianak. *JILO (Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 71–78. <https://doi.org/10.26418/jilo.v3i1.40793>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. In *Circulation Research* (pp. 125(5) 799-815). <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Alessa, O. M., Sumaya, O. Y., & Meo, A. S. (2021). Prevalence of prediabetes and type 2 diabetes mellitus in football players: A novel multi football clubs cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1763. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041763>
- Moreno-Quispe, L. A., Apaza-Panca, C. M., Tavera-Ramos, A. P., & Mamani-Cornejo, J. (2021). Level of physical activity of Peruvian university students during confinement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2proc), S763–S768. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.62>
- Mulyadi, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. *JURNAL STAMINA*.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin,

- Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Østerås, B., Sigmundsson, H., & Haga, M. (2017). Physical fitness levels do not affect stress levels in a sample of Norwegian adolescents. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02176>
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <https://doi.org/10.15294/JSSF.V2I3.3870>
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Biomass Chem Eng*.
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312–326. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13069
- Sukendro, & Triadi Santoso. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 10 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.7516>
- Supriatna, E., Suryadi, D., Haetam, M., & Yosika, G. F. (2023). Analysis of the Endurance Profile (Vo₂max) of Women's Volleyball Athletes: Yo-yo intermittent test level 1. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science (IJPESS)*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i1.369>
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Suryadi, D., Gustian, U., & Fauziah, E. (2022). The Somatotype of Martial Athletes in the Fighter Category Against Achievement. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 116–125. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1484>
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Suryadi, D., Rubiyatno, R., & Fauziah, E. (2022). Identifikasi Somatotype Pada Atlet Beladiri Tarung Derajat Kategori Seni Gerak. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 113–128. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5451>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Vancampfort, D., Vandael, H., Hallgren, M., Probst, M., Hagemann, N., Bouckaert, F., & Van Damme, T. (2019). Physical fitness and physical activity levels in people with alcohol use disorder versus matched healthy controls: A pilot study. *Alcohol*, 76, 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2018.07.014>
- Yasa, P. P., & Artanayasa, D. I. W. (2020). Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 24–33. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29745>
- Zhao, F., Sun, S., Xiong, J., & Zheng, G. (2019). The effect of Baduanjin exercise on health-related physical fitness of college students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3672-1>

Original Research

Pencak silat Seliwa Betawi: A review in the perspective of historical development in Palembang

Muhammad Nanda Saputra^{a*}, Endie Riyoko^a^aDepartment of Physical Education, Universitas PGRI Palembang, Palembang, Indonesia*Corresponding Author: endieriyoko@univpgri-palembang.ac.id**Authors' contribution:**

A. Conception and design of the study; B. Acquisition of data; C. Analysis and interpretation of data; D. Manuscript preparation; E. Obtaining funding

How Cite: Saputra, M. N., & Riyoko, E. (2023). Pencak silat Seliwa Betawi: A review in the perspective of historical development in Palembang. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63891>

Copyright © 2023 Muhammad Nanda Saputra, Endie Riyoko

ABSTRACT

The problem in this research is how the development of pencak silat Seliwa Betawi in Palembang City. The purpose of this research is to know the development and history of the entry of pencak silat from Betawi land to Palembang City. This research method uses qualitative descriptive research. Data validity techniques use degrees of trust (Credibility). Data collection techniques using observation, interviews and documentation. Sources of information are college administrators, local community leaders, martial arts students. Data analysis techniques in qualitative research consist of three simultaneous activity streams, namely data reduction, data exposure, and conclusion drawing and verification. The result of this research is that pencak silat Seliwa Betawi in Palembang City has experienced ups and downs in the pencak silat college environment due to the covid-19 pandemic factor that occurred. Suggestions in order to overcome the development problems that occur are from within the management of pencak silat Seliwa Betawi to increase its activity in holding activity agendas in the form of Betawi pencak silat competitions in order to make its own attraction in overcoming the ups and downs that occur.

ARTICLE HISTORY

Received: 24-March-2023

Accepted: 30-March-2023

Published: 31-March-2023

KEYWORDS

Historical Development _1;

Pencak Silat _2;

Seliwa Betawi_3;

INTRODUCTION

Pencak silat is the result of human mind and intellect, born from a process of contemplation, learning and observation. Where this sport emphasizes on locking, walking or swinging, dropping, punching, kicking techniques (Gusti Ayu Agung Nina Utari Dewi & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2020). In addition, high concentration is also required (Dewi et al., 2018). As a movement system, pencak silat can be equated with dance so that there is an element of beauty in it. In fact, pencak silat is more complex, because its movement system contains elements of self-defense that are not present in dance. As a cultural product, pencak silat is very thick with values and norms that live and apply in society. Pencak silat is part of the culture of the Indonesian people with noble values. The noble values of pencak silat are contained in its identity which includes three main things as a unit, namely: (1) Indonesian culture as its origin and style, (2) the philosophy of noble character as the soul and source of motivation for its use, (3) mental-spiritual development of character, martial arts, arts and sports as integral aspects and substances. Pencak silat is a culture passed down by our ancestors as the

culture of the Indonesian nation. With the diversity of geographical and ethnological situations and the development of the times experienced by the Indonesian people. Pencak silat is shaped by its situation and conditions. Today, pencak silat is known for its various forms and styles, but it shares many aspects (Kriswanto, 2015).

Pencak silat is part of the culture of the Indonesian people that developed centuries ago (Rachman et al., 2021; Zakaria, 2020). With the various geographical and ethnological situations and the development of the times experienced by the Indonesian people, pencak silat is present as a culture and method of self-defense and becomes local wisdom for those who carry the culture. Fighting using self-defense techniques (pencak silat) is an Asian martial art with roots in Malay culture. (Guntur Sutopo & Misno, 2021). This martial art is widely recognized in Indonesia, Malaysia, Brunei, and Singapore. (Ediyono & Widodo, 2019). According to Kriswanto (2015), pencak is one of the works of the Indonesian people and belongs to the Malay family. Where the Malay family society is basically an agrarian society and a community society. Community culture is a culture of mutual cooperation, kinship, kinship, togetherness, solidarity, harmony and social tolerance. One of the pencak silat schools originating from Betawi that has now developed to Palembang City is Silat Seliwa Betawi. According to Abah Syamsudin as the great teacher of Pencak Silat Seliwa Palembang, Pencak Silat Seliwa itself is a traditional Betawi style pencak silat with its characteristic machete game originating from the Tangerang area, Batu Ceper. Pencak silat seliwa itself entered Palembang city around the period of 1930-1935 by (late) Mr. Madong and then passed down to his son named (late). Mr. Salak Bin Madong, he was born in 1932 in the city of Tangerang, Batu Ceper, during his life style he trained Pencak Silat Seliwa secretly because at that time fighters were considered a threat to the Dutch colonial government and the Japanese government in Indonesia, so until he died in 1974 in the city of Palembang.

The management and subsequent responsibilities were taken over by his son named Abah Syamsuddin or more familiarly called by the name "Abah Suyam", Abah Syamsuddin was born in Palembang City in 1949. Since the age of 8, Abah Syamsuddin was trained by his grandfather (Alm). Mr. Madong about pencak silat moves. This is because Betawi culture and customs if a grandfather is still alive then a grandson should gain family knowledge or often called a family toy from a grandfather first then when a grandfather dies a new father's role appears to continue the knowledge passed down by the grandfather. In its time pencak silat seliwa was a pencaksilat that was passed down from generation to generation and was a legacy of gadengan exit toys characterized by their machete play. (Abah Syamsudin).

Pencak silat Seliwa Palembang city is now active again on July 01, 2016 and has experienced many developments in accordance with the times, many modifications and adjustments to the movements and rules that apply. With this pencak silat Seliwa Betawi activity, the community and children from early childhood to adulthood get positive activities in filling their spare time by participating in pencak silat Seliwa Betawi training. With the existence of the college, people can learn martial arts moves and also knowledge about pencak silat in order to be able to protect themselves from threats that come. Besides, it is also a health sport with the element of movement. In addition, it is also a way to participate in preserving the cultural heritage of the ancestors, the younger generation can appreciate the original culture of the Indonesian people and help protect it. Because if traditional martial arts such as Seliwa Betawi is not preserved by the younger generation, then this ancestral cultural heritage can be lost. In this modern era, many things have changed, many community values and cultures have changed, especially in the Betawi Seliwa silat circle in the aspects of traditional arts, customs, and also Betawi characteristics that are thick with ancestral culture.

Based on the above explanation, seeing these conditions, the researcher feels the need to provide information on the development of pencak silat Seliwa in Palembang City. As well as trying to find out more about pencak silat seliwa and can develop to the city of Palembang. According to Lesmana, (2012), Pencak Silat is thought to have spread across the archipelago as early as the 7th century AD, but its origins are uncertain. The origins of martial arts in the archipelago may have developed from

the skills of Indonesia's indigenous tribes in hunting and warfare using machetes, shields and spears, such as in the traditions of the Nias tribe which until the 20th century was relatively untouched by outside influences. Silat traditions are passed down orally and spread by word of mouth, taught from teacher to student, so written records of the origins of silat are difficult to find. The history of silat is told through legends that vary from region to region. According to Minangkabau legend, silat (Minangkabau language: silek) was created by Datuk Suri Di, the king of Pariangan, Tanah Datar at the foot of Mount Merapi in the 11th century.

Pencak silat Seliwa Palembang city is now active again on July 01, 2016 and has experienced many developments in accordance with the times, many modifications and adjustments to the movements and rules that apply. Kholis, (2016) explained that the noble values in pencak silat are developed in four aspects in one unit, namely the spiritual aspect, the art of movement aspect, the martial arts aspect, and the sports aspect. In these four aspects there is a meaning contained therein. Based on these problems, researchers are interested in finding more information related to the development of pencak silat Seliwa Betawi in Palembang City.

METHODS

The target of this research is local community leaders who have influence in the development of pencak silat Seliwa Betawi in Palembang. The sources are called research informants, namely choosing informants who are carried out deliberately, based on criteria that are considered capable of providing valid information about this research. In this research, the object/informant is the successor of Seliwa Betawi silat, namely, Mr. Abah Syamsudin, trainers, students and community leaders of Seliwa Betawi silat in Palembang City.

The type of research used in this research is qualitative where this research aims to understand the comprehensive and complex picture and phenomena of the development of Pencak Silat Seliwa in Palembang from the perspective of participants. Sugiyono, (2018) stated that, qualitative research with certain steps in its implementation, including starting with a problem, determining the type of information needed, determining data collection procedures through observation or observation, processing information or data and drawing research conclusions. Data is collected through careful observation, including a detailed description of the context and notes from in-depth interviews, as well as analysis of documents and other records. Findings of fact come from direct observations made by researchers on related sources of information. This research also uses a phenomenological analysis approach, where in this analysis approach seeks to be able to show the phenomena that occur based on observations, in-depth interviews and documentation obtained by researchers in answering various predetermined problem formulations (Sukmadinata, 2015).

The data and data sources obtained from primary data, namely research data obtained directly from the original source in the form of interviews and documentation from individuals or groups as well as the results of an observation of an object. The event was held in order to gather information about the martial art of pencak silat seliwa Betawi from the community and is expected to provide clear information to answer some of the problems that have been determined by the researcher. Secondary data, which is a source of research data obtained through intermediary media or indirectly in the form of books, records, existing evidence or from an archive either published or unpublished on matters relating to the martial art of pencak silat Seliwa Betawi.

Observation is one of the data collection techniques that uses the help of the eye. This technique has the following benefits: reducing the number of questions that do not need to be asked but are sufficiently observed by the interview, measuring the truth of the answers in the interview, is a research loading activity on an object. The researcher does not participate in the institution, the researcher only plays a role in observing ongoing activities and taking the necessary data to complement the researcher's data. And researchers play a direct role by visiting the research location in order to explore the widest possible information.

An interview is a process of direct interaction or communication between the interviewer and the respondent, and the data collected can be factual in nature. An interview is a dialog conducted by an interviewer or researcher. The conversation was conducted by two parties, namely the interviewer (interviewer) who asked the question and the interviewee who gave an answer to the question. Researchers conducted an interview method or interviewer method to obtain information verbally and directly face to face with informants so that researchers obtained clear and accountable data. Furthermore, interviewing directly the parties concerned. This research will interview 4 informants, namely: 1 college caregiver teacher, 3 college members. Researchers set their own problems and questions to be asked, so that important information or data is known, and the aim is to obtain information or information as clearly as possible.

Documentation in research is used to collect data from various types of information, which can also be obtained through documentation such as official letters, field notes, article reports, media, clippings, proposals, agendas, progress reports that are considered relevant to the research being carried out. In this method, researchers can collect data by citing writings or notes and pictures to provide evidence of information about an event. In addition, documents in qualitative research are also used as a complement to the interview and observation data that has been carried out. Documents in qualitative research can be in the form of writings, images, or monumental works of the object under study (Ulfatin, 2014).

In order for the data in the research to be accounted for as scientific research, it is necessary to test the validity of the data. The data validity test that can be carried out is the credibility test or trust test of the research data presented by the researcher so that the results of the research carried out do not doubt as a scientific work is carried out. Data analysis in qualitative research consists of three simultaneous streams of activities, namely data reduction, data exposure, and conclusion drawing and verification. (1) Data reduction is an activity of summarizing, selecting key things and focusing on important things, and looking for themes and patterns. (2) Data display, which is made with the aim of further improving understanding of the case and as a reference for taking an action based on understanding and analyzing data presentation. (3) Conclusion drawing/verifying, namely drawing a conclusion to answer the research focus based on the results of data analysis obtained by the researcher (Sugiyono, 2016).

Analyzing research data is a very critical step, whether using statistical or non-statistical data. Data analysis is the process of systematically organizing records of observations, interviews, and other data sources to improve research understanding of the case under study and present it as a friend to others. The data analysis technique used in this research is a data analysis technique used to answer questions obtained in research and development and connect with the theories that underlie it. The analysis model applied in this research is an interactive analysis model, which is an analysis model that integrates with the data collection process in a cycle.

RESULTS AND DISCUSSION

Pencak Silat Seliwa Betawi is pencak silat that was brought in 1930-1935 by (late) Mr. Salak bin Madong and developed to Palembang city by Mr. Syamsuddin to become the martial art of Palembang City. The purpose of the Seliwa Betawi Pencak Silat College is to maintain, develop, and preserve pencak silat as a national culture, as well as to take part in realizing a complete Indonesian human being.

According to information from Mr. Kaswad as a trainer, He said that "*in 1974 the father of Mr. Syamsuddin namely (Alm) Mr. Salak passed away, as a third generation descendant, Mr. Syamsuddin continued his family's legacy, namely Pencak Silat Seliwa from 1974 to the present, even though at the end of 2016 Mr. Syamsuddin was no longer actively training due to age, but Mr. Syamsuddin was still able to memorize and practice the movements of Pencak Silat Seliwa, starting from basic moves, kembangan, tanggem to machete moves very well.*" Now Mr. Samsuddin has a position as an advisor and at the same time the sole elder of Pencak Silat Seliwa Palembang, until 2021 he is still in the bonds of the Pencak Silat Seliwa Palembang organization.

According to Abah Syamsudin, during the life of Mr. Salak Bin Madong, the way to train pencak silatseliwa was done secretly because at that time fighters were considered a threat to the Dutch Colonial Government and the Japanese government in Indonesia. Until finally Mr. Salak Bin Madong passed away in 1974 in Palembang City. Furthermore, the management and responsibility was taken over by his son named Abah Syamsuddin or more familiarly called by the name "Abah Suyam". Abah Syamsuddin was born in Palembang City in 1949, since the age of 8 Abah Syamsuddin was trained by his grandfather, namely (Alm) Mr. Madong about pencak silat moves, because according to Betawi culture and customs if a grandfather is still alive then it is obligatory for a grandson to gain family knowledge or often called a family toy from a grandfather first then when a grandfather dies a new father's role appears to continue the knowledge passed down by the grandfather, in his time pencak silat seliwa was a pencak silat that was passed down from generation to generation and was a legacy of family toys with the characteristics of the machete game.

Pencak silat seliwa betawi was brought from tanggerang, batu ceper by (late) Mr. Salak bin Madong to Palembang city in 1930-1935 and developed in Palembang city during the Dutch colonial period until the Japanese colonial period, thus this development did not experience rapid development, because pencak silat at that time was considered a threat to the colonizers, Therefore, pencak silat was carried out secretly, until finally after the colonial colonizers were no longer there and Indonesia was independent, Pencak Silat Seliwa Betawi only experienced development in the 1970 period, this period was developed by Abah Syamsuddin as the son of (late) Mr. Salak bin Madong until now.

During this period, the Seliwa Betawi Pencak Silat School founded by the late Mr. Salak bin Madong experienced good development. This development was seen when the Seliwa Betawi Pencak Silat was developed by Abah Syamsuddin who became the longest-serving administrator and teacher who developed and taught Seliwa Betawi Pencak Silat in Palembang city. The Seliwa Betawi Pencak Silat School has experienced many advancements. Progress. During this period, the branch of Pencak Silat Seliwa Betawi reached several regions including Palembang city.

Table 1. The Oath of the Seliwa Betawi Pencak Silat College, namely

No	Sound of the Oath
1	Adhere to religion and fulfill obligations
2	Always be loyal to the college and family
3	Maintain the good name of the college
4	Follow the rules and respect seniors
5	Responsible

The oath of the Seliwa Betawi Pencak Silat College contains a noble character for its members. Being able to maintain the good name of the college and being able to have noble character is an obligation for members to always do good so as not to dirty the name of the college. Being able to obey the rules and obey the leadership is an internal obligation in the Seliwa Betawi Pencak Silat College. All members carry out the rules that have been made together and give respect to the coach or senior level.

The statement by Lubis, (2014) that pencak silat is a complete sport to learn because it has four aspects that are a whole and cannot be separated. Pencak silat is a science that is an original Indonesian folk game influenced by divine nature and regional culture that characterizes the nation's personality (Muhyi & Purbojati, 2014). Pencak silat is the result of Indonesian human culture in self-defense and maintaining its existence and integrity (Carausel, 2019). According to Abah Syamsudin, "*Pencak silat Seliwa itself is a traditional Betawi-style pencak silat characterized by its machete game originating from the Tangerang area, Batu Ceper*". Pencak silat seliwa itself was introduced to Palembang city during the period 1930-1935 by (late) Mr. Madong and then passed down to his son named (late) Mr. Salak Bin Madong who was born in 1922 in Batu Ceper, Tangerang City.

In 1974 the father of Mr. Syamsuddin namely (Alm). Mr. Salak passed away, as a third generation descendant, Mr. Syamsuddin continued his family's legacy, namely Pencak Silat Seliwadari in 1974 until now. Although at the end of 2016 Mr. Syamsuddin was no longer actively training due to age, he was still able to memorize and practice the movements of pencak silat seliwa, starting from basic moves, kembangan, tanggem to jurusgolok very well. Now Mr. Syamsuddin has a position as an advisor and at the same time the sole elder owned by Pencak Silat Seliwa Palembang city, until 2021 he is still in the bonds of the Pencak Silat Seliwa Palembang city organization.

CONCLUSION

From the discussion of the research entitled "The Development of Pecak Silat Seliwa Betawi in Palembang City" above, several points can be concluded as follows: The history and development of Pencak Silat Seliwa Betawi in Palembang City since 1930-present. Each development is characterized by changes. In the pioneering period of 1980-1994, the role of Mr. Syamsuddin as the founder of the Seliwa Betawi Pencak Silat College was very dominant. The next development was marked by the formation of the Seliwa Betawi Pencak Silat College. With the management of the Seliwa Betawi Pencak Silat College, the development of pencak silat is getting faster. There are at least seven functions of Pencak Silat Seliwa Betawi Palembang city, as follows: Self-defense function, art function, entertainment function, sports function, religious function, education function and social function.

ACKNOWLEDGMENTS

Acknowledgments to people/institutions who helped conduct the research or who funded it.

CONFLICT OF INTEREST AND FUNDING

There is no conflict of interest.

REFERENCES

- Carausel, A. (2019). *Khazanah pencak silat adalah hasil budaya indonesia untuk membela diri*. CV. Sagung Seto.
- Dewi, A., Setiawan, D., & Yuliandi, R. (2018). Pengaruh meditasi dalam meningkatkan akurasi tendangan pada atlet pencak silat di organisasi PSHT kabupaten banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(1), 154–161. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i1.203>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat panggung. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Gusti Ayu Agung Nina Utari Dewi, & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. (2020). Korelasi Berat Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.838>
- Kholis, N. (2016). Aplikasi nilai-nilai luhur pencak silat sarana membentuk moralitas bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Lesmana, F. (2012). *Panduan Pencak Silat 1*. Zanafa Publishing.
- Lubis, J. (2014). *Pencak silat merupakan ilmu yang cukup lengkap untuk dipelajari*. UNY Press.
- Muhyi, M., & Purbojati, P. (2014). Penguatan olahraga pencak silat sebagai warisan budaya nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141–147. <https://doi.org/10.36456/b.nusantara.vol1.no2.a415>
- Rachman, J. B., Adityani, S., Suryadipura, D., Utama, B. P., Sutantri, S. C., & Novalini, M. R. (2021). Sosialisasi pelestarian pencak silat sebagai warisan budaya dan soft power indonesia. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3999>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Afabeta.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata. (2015). *Analisis fenomenologi dalam pembelajaran pencak silat*. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Ulfatin, N. (2014). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. Bayumedia.
- Zakaria, M. (2020). Studi tentang konflik antar perguruan silat psht dan ikspi-kera sakti di desa sumuragung kabupaten bojonegoro. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 1(6).
<https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i1.27042>

Tanjungpura Journal of Coaching Research

Support by :
Department of Sport Coaching Education
Universitas Tanjungpura



<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/TAJOR/index>

TAJOR: Tanjungpura Journal of Coaching Research is a peer-reviewed journal published by Department of Sports Coaching Education, Teaching Training and Education Science Faculty, Universitas Tanjungpura.

The journal provides a forum for high-quality sport coaching research intended to have a high impact on both policy and practice for a national and international readership. Continuously published since 2023, TAJOR: Tanjungpura Journal of Coaching Research serves as an authoritative, professional source for educators in sport coaching in all settings.

The theme of the TAJOR: Tanjungpura Journal of Coaching Research paper covers : Sports Coaching, Sports Sociology, Sport Psychology, Sports Science, Sports Management, Sports Biomechanics, Health Sports, Sports Philosophy, Sports Industry, Sports Medicine, Traditional Sports, Sports Law, Philosophy of Sport, Sports History and Sports Physiology.

All articles published in this journal have undergone rigorous peer review, based on initial editor screening and anonymous refereeing. Since Volume 1 Issues 1, all papers in this journal have been screened using "iThenticate" in order to avoid plagiarism.

TAJOR: Tanjungpura Journal of Coaching Research is published three times a year, March, July and November