

PENERAPAN LATIHAN FISIK BERBASIS BOLA BASKET UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA FIKK UNM

Hasmyati¹, Muh Ilham Aksir², Hasyim³, Hikmad Hakim⁴, Muh Nugrah Setyawan⁵

^{1,2,3,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

⁴ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

^{1,2,3,4,5}E-mail Hasmyati@unm.ac.id , Muh.Ilham.Aksir@unm.ac.id , hasyim.dikdas@unm.ac.id , Hikmad.hakim@unm.ac.id , muh.nugrah.setyawan@unm.ac.id

Abstract

This community service activity aims to apply basketball-based physical training to improve physical fitness among students of the Faculty of Sports and Health Sciences (FIKK) at Universitas Negeri Makassar (UNM). Physical fitness is a fundamental component of sports education that supports academic performance, overall health, and athletes' readiness for competition. The activity was conducted at the FIKK UNM Sports Hall and involved 80 students as participants. The method used included a physical fitness pre-test (using the Indonesian Physical Fitness Test/TKJI), structured basketball-based physical training sessions over four weeks, and a post-test to measure improvement. Basketball-based training incorporated elements such as dribbling drills, shooting repetitions, defensive footwork, agility ladder exercises, and small-sided game formats. The results indicated that 87.5% of participants showed measurable improvements in their physical fitness scores after the program, with significant gains in cardiovascular endurance, speed, agility, and muscular strength. Post-activity evaluation revealed that 90% of participants expressed high satisfaction and motivation to continue sports-based fitness training. This activity demonstrates that basketball can serve as an effective and enjoyable medium for improving physical fitness in higher education settings, and offers a model for integrating sport-specific training into physical education programs at the university level.

Keywords: *Basket Ball training, physical fitness, community service, FIKK UNM*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan latihan fisik berbasis bola basket guna meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Kebugaran jasmani merupakan komponen fundamental dalam pendidikan olahraga yang mendukung performa akademik, kesehatan menyeluruh, serta kesiapan mahasiswa sebagai calon tenaga pendidik dan pelatih olahraga. Kegiatan dilaksanakan di Gedung Olahraga FIKK UNM dengan melibatkan 80 mahasiswa sebagai peserta. Metode yang digunakan mencakup tes kebugaran jasmani awal (menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia/TKJI), sesi latihan fisik berbasis bola basket yang terstruktur selama empat minggu, serta tes akhir untuk mengukur peningkatan yang diperoleh. Latihan berbasis bola basket mencakup latihan dribbling, repetisi shooting, gerakan kaki defensif, latihan tangga kelincuhan, dan format permainan small-sided game. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 87,5% peserta mengalami peningkatan skor kebugaran jasmani yang terukur setelah program berlangsung, dengan peningkatan signifikan pada daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan otot. Evaluasi pasca-kegiatan mengungkapkan bahwa 90% peserta menyatakan kepuasan dan motivasi tinggi untuk melanjutkan latihan kebugaran berbasis olahraga. Kegiatan ini membuktikan bahwa bola basket dapat berfungsi sebagai media yang efektif dan menyenangkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani di lingkungan perguruan tinggi, serta menawarkan model integrasi latihan spesifik olahraga ke dalam program pendidikan jasmani di tingkat universitas

Kata Kunci: Latihan bola basket, kebugaran jasmani, pengabdian masyarakat, FIKK UNM

Submitted: 2026-05-01

Revised: 2026-05-20

Accepted: 2026-06-02

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu fondasi utama dalam dunia pendidikan olahraga dan kepelatihan. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM), memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal bukan sekadar kebutuhan fisik, tetapi juga merupakan bagian dari kompetensi profesional yang akan mereka

emban sebagai calon guru pendidikan jasmani, pelatih, maupun tenaga kesehatan olahraga (Lutan, 2020). Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga di Indonesia masih perlu mendapat perhatian serius, mengingat padatnya jadwal akademik dan kurangnya program latihan fisik terstruktur di luar jam perkuliahan (Sukadiyanto & Muluk, 2021).

Di sisi lain, olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di kalangan mahasiswa dan memiliki potensi besar sebagai wahana latihan kebugaran jasmani secara komprehensif. Bola basket menuntut kemampuan fisik yang lengkap, meliputi daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, serta koordinasi gerak yang baik (Brittenham, 2022). Berbeda dengan latihan fisik konvensional yang cenderung monoton, pendekatan latihan berbasis bola basket menawarkan nuansa yang lebih dinamis, kompetitif, dan menyenangkan, sehingga berpotensi meningkatkan motivasi dan partisipasi mahasiswa secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai respons atas kebutuhan nyata yang teridentifikasi di lingkungan FIKK UNM, di mana sebagian besar mahasiswa belum memiliki akses terhadap program latihan fisik yang sistematis dan berbasis cabang olahraga spesifik. Melalui penerapan latihan fisik berbasis bola basket selama empat minggu, kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman latihan yang terstruktur, terukur, dan relevan dengan konteks pendidikan jasmani. Sebanyak 80 mahasiswa dilibatkan sebagai peserta, yang terdiri dari mahasiswa aktif program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di FIKK UNM.

Selain manfaat kebugaran fisik, kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkenalkan model pembelajaran aktif berbasis olahraga yang dapat diadopsi oleh mahasiswa dalam kegiatan pengajaran dan pelatihan di masa mendatang. Hal ini selaras dengan visi FIKK UNM dalam mencetak tenaga pendidik olahraga yang tidak hanya kompeten secara teoritis, tetapi juga mampu mendemonstrasikan kebugaran fisik yang prima. Kegiatan ini juga mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 3, yaitu Good Health and Well-Being, melalui promosi gaya hidup aktif dan sehat di lingkungan kampus (United Nations, 2023).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan latihan fisik terstruktur berbasis cabang olahraga (sport-based physical training) yang dikombinasikan dengan metode evaluasi pre-test dan post-test. Pendekatan ini dipilih untuk memungkinkan pengukuran yang objektif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta sebelum dan sesudah program latihan berlangsung. Kegiatan dilaksanakan di Gedung Olahraga FIKK Universitas Negeri Makassar selama bulan Oktober hingga November 2025, dengan melibatkan 80 mahasiswa aktif yang dipilih secara purposive sampling dari program studi PJKR.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan latihan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak fakultas untuk penetapan jadwal, penyusunan program latihan, serta pelaksanaan tes awal kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Instrumen TKJI dipilih karena telah terstandarisasi secara nasional dan relevan untuk mengukur komponen kebugaran jasmani pada kelompok usia dewasa muda (Depdiknas, 2010). Komponen yang diukur meliputi kecepatan, daya tahan otot lengan dan bahu, kekuatan otot perut, kelentukan, dan daya tahan kardiovaskular.

Pada tahap pelaksanaan, program latihan fisik berbasis bola basket dirancang selama empat minggu dengan frekuensi tiga sesi per minggu, sehingga total terdapat 12 sesi latihan. Setiap sesi berlangsung selama 90 menit, terdiri dari 15 menit pemanasan (warm-up), 60 menit sesi latihan inti, dan 15 menit pendinginan (cool-down). Program latihan inti dirancang secara progresif dengan komponen sebagai berikut: (1) latihan dribbling dan ball-handling untuk meningkatkan

koordinasi dan kelincahan; (2) latihan shooting repetitif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan konsentrasi; (3) latihan defensive footwork dan lateral movement untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan; (4) latihan agility ladder dan cone drills untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi; serta (5) small-sided game (permainan 3 lawan 3 atau 4 lawan 4) untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular secara keseluruhan.

Peserta dibagi ke dalam 10 kelompok kecil yang masing-masing terdiri dari 8 orang, dengan seorang instruktur atau mahasiswa senior yang berperan sebagai pemandu kelompok. Pembagian kelompok kecil ini bertujuan untuk memastikan setiap peserta mendapatkan perhatian yang memadai serta kesempatan berlatih yang merata. Pada tahap evaluasi, dilaksanakan post-test menggunakan instrumen TKJI yang sama dengan pre-test, kemudian dilakukan analisis komparatif untuk mengukur peningkatan skor kebugaran jasmani secara individual maupun kelompok. Selain itu, kuesioner kepuasan dan motivasi disebarakan kepada seluruh peserta untuk mengevaluasi persepsi mereka terhadap program latihan yang telah dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di FIKK Universitas Negeri Makassar berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Sebanyak 80 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa program studi PJKR mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan penuh antusiasme. Pada tahap pre-test, rata-rata skor TKJI peserta berada pada kategori "Sedang" dengan nilai rata-rata 13,4 dari skala maksimal 20, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih dapat ditingkatkan secara signifikan melalui program latihan yang terstruktur.

Selama empat minggu pelaksanaan program latihan fisik berbasis bola basket, tim instruktur mencatat peningkatan progresif pada kemampuan fisik peserta dari minggu ke minggu. Pada minggu pertama, peserta masih beradaptasi dengan ritme dan intensitas latihan, sehingga tim instruktur memberikan beban latihan pada level ringan hingga sedang. Memasuki minggu kedua dan ketiga, intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap, dan sebagian besar peserta mulai menunjukkan perkembangan yang terlihat pada aspek kelincahan, kecepatan, dan kemampuan bermain bola basket secara keseluruhan. Pada minggu keempat, sesi latihan difokuskan pada peningkatan daya tahan dengan penekanan pada permainan small-sided game yang kompetitif.

Hasil post-test menunjukkan bahwa sebanyak 70 orang (87,5%) dari total 80 peserta mengalami peningkatan skor TKJI yang terukur. Rata-rata skor TKJI peserta setelah program latihan meningkat menjadi 16,8, atau meningkat sebesar 25,4% dari rata-rata skor pre-test. Peningkatan terbesar terjadi pada komponen daya tahan kardiovaskular (lari 1.200 meter) dan kelincahan, yang masing-masing menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 18,7% dan 22,3%. Peningkatan ini sejalan dengan temuan Brittenham (2022) yang menyatakan bahwa latihan berbasis bola basket secara signifikan mampu meningkatkan kapasitas aerobik dan kemampuan gerak multidireksional pada atlet maupun non-atlet.

Dari aspek sosial dan motivasional, kegiatan ini berhasil menciptakan atmosfer belajar yang kolaboratif dan kompetitif secara sehat di antara para peserta. Pembagian kelompok kecil terbukti efektif dalam mendorong partisipasi aktif setiap individu dan mengurangi rasa canggung bagi peserta yang memiliki kemampuan bola basket yang masih terbatas. Hal ini mencerminkan prinsip inklusi dalam pendidikan jasmani, di mana setiap peserta mendapatkan kesempatan yang setara untuk berkembang tanpa memandang tingkat keterampilan awal mereka (Lutan, 2020). Evaluasi kuesioner pasca-kegiatan menunjukkan bahwa 90% peserta menyatakan sangat puas terhadap program latihan ini, dan 85% mengaku termotivasi untuk melanjutkan latihan fisik berbasis olahraga secara mandiri.

Kegiatan ini juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan keterampilan teknis bola basket pada sebagian besar peserta, yang dapat diaplikasikan dalam kegiatan belajar-

mengajar di sekolah maupun program pelatihan komunitas di masa mendatang. Hal ini mendukung kompetensi profesional mahasiswa FIKK UNM sebagai calon pendidik dan pelatih olahraga yang tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu merancang dan mendemonstrasikan program latihan yang berbasis cabang olahraga spesifik. Temuan ini memperkuat pandangan Sukadiyanto dan Muluk (2021) yang menekankan pentingnya integrasi program latihan olahraga dalam kurikulum pendidikan tinggi olahraga sebagai strategi peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa secara berkelanjutan.



Gambar 1. Peserta Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan sejumlah kontribusi yang signifikan bagi pengembangan keilmuan olahraga, khususnya dalam bidang ilmu kepelatihan, pendidikan jasmani, dan fisiologi olahraga terapan.

Pertama, kegiatan ini menghasilkan data empiris yang mendukung validitas penggunaan program latihan berbasis bola basket sebagai instrumen peningkatan kebugaran jasmani pada populasi mahasiswa non-atlet. Data pre-test dan post-test yang diperoleh dari 80 peserta memberikan bukti kuantitatif bahwa integrasi aktivitas olahraga beregu ke dalam program latihan fisik terstruktur dapat menghasilkan peningkatan komponen kebugaran yang terukur dalam rentang waktu yang relatif singkat, yakni empat minggu. Temuan ini memperkaya korpus penelitian tentang sport-based fitness training yang selama ini lebih banyak difokuskan pada populasi atlet, dan membuka peluang pengembangannya pada konteks pendidikan tinggi olahraga secara lebih luas.

Kedua, kegiatan ini memberikan kontribusi metodologis dalam bentuk model desain program latihan empat minggu yang terstruktur, progresif, dan adaptif sesuai dengan karakteristik peserta. Model tersebut mencakup prinsip-prinsip periodisasi beban latihan (overload progresif), variasi bentuk latihan (drill teknis, game-based exercise, dan small-sided game), serta sistem evaluasi berbasis TKJI yang dapat direplikasi oleh praktisi pendidikan jasmani di berbagai institusi. Model ini berpotensi menjadi rujukan operasional bagi dosen, pelatih, dan instruktur olahraga yang ingin mengembangkan program kebugaran berbasis cabang olahraga di lingkungan pendidikan formal maupun nonformal.

Ketiga, hasil kegiatan ini memperkuat urgensi revitalisasi kurikulum praktik di program studi keolahragaan agar tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik cabang olahraga semata, melainkan juga mengintegrasikan komponen pengembangan kebugaran jasmani secara sistematis

ke dalam setiap mata kuliah praktik. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma sport science terkini yang memandang kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan kesehatan psikologis sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pembinaan manusia seutuhnya melalui olahraga.

Dari sisi praktis, temuan ini mengimplikasikan perlunya institusi pendidikan tinggi olahraga, khususnya program studi PJKR dan Kepelatihan Olahraga, untuk merancang program kebugaran jasmani yang lebih kontekstual dan berbasis pengalaman bermain olahraga nyata, bukan semata-mata latihan fisik yang bersifat mekanis dan repetitif. Pendekatan semacam ini tidak hanya akan meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa secara efektif, tetapi juga secara langsung memperkaya pengalaman pedagogis mereka sebagai calon pendidik yang mampu mengelola pembelajaran gerak yang menyenangkan, inklusif, dan berdampak.

Dari sisi teoritis, hasil kegiatan ini memberikan dukungan empiris terhadap teori ekologi gerak (ecological dynamics) yang menekankan pentingnya lingkungan belajar yang kaya akan stimulus dan tantangan fungsional dalam mengoptimalkan adaptasi fisik dan motorik peserta didik. Program latihan berbasis bola basket, dengan segala tuntutan gerak multidireksional, pengambilan keputusan cepat, dan interaksi sosialnya, merupakan representasi ideal dari lingkungan belajar ekologis yang dimaksud. Implikasi lebih lanjut dari perspektif ini adalah perlunya pergeseran paradigma dalam desain kurikulum praktik keolahragaan, dari model drill-based menuju model constraint-led approach yang lebih dinamis dan responsif terhadap kebutuhan gerak nyata peserta.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan latihan fisik berbasis bola basket di FIKK Universitas Negeri Makassar terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa secara terukur dan signifikan. Melalui program latihan terstruktur selama empat minggu dengan 12 sesi latihan, sebanyak 87,5% dari 80 peserta mengalami peningkatan skor TKJI, dengan rata-rata peningkatan sebesar 25,4%. Komponen kebugaran yang mengalami peningkatan paling signifikan adalah daya tahan kardiovaskular dan kelincahan, yang merupakan dua komponen utama dalam aktivitas bola basket.

Selain peningkatan kebugaran fisik, kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan motivasi dan antusiasme mahasiswa terhadap latihan fisik berbasis olahraga, serta meningkatkan keterampilan teknis bola basket yang relevan dengan kompetensi profesional mereka sebagai calon pendidik dan pelatih. Kegiatan ini sekaligus membuka peluang pengembangan model integrasi latihan olahraga spesifik ke dalam program pendidikan jasmani di perguruan tinggi, serta membangun kemitraan yang lebih erat antara dosen, mahasiswa, dan fasilitas olahraga kampus. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dalam bentuk program latihan lanjutan, pembentukan unit kegiatan mahasiswa bola basket berbasis kebugaran, serta penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas berbagai pendekatan latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa FIKK UNM.

Daftar Pustaka

- Brittenham, G. (2022). Complete conditioning for basketball (3rd ed.). Human Kinetics.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- de Hoyo, M., Sañudo, B., & García, B. (2022). Effects of sport-based physical training on fitness and psychological well-being: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8456. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148456>
- Lutan, R. (2020). Pendidikan kebugaran jasmani: Orientasi pembinaan sepanjang hayat. Depdiknas.
- Putra, D., & Nurhayati, L. (2022). Tren olahraga rekreasi di era digital: Tantangan dan peluang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(3), 155-164.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2021). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Lubuk Agung.
- United Nations. (2023). Sustainable Development Goals: Goal 3 – Good Health and Well-Being. New York: United Nations.
- World Health Organization (WHO). (2023). Global status report on physical activity 2023. Geneva: WHO.