

BAB I

PENDAHULUAN

2.1. Latar Belakang Masalah

Profil merupakan suatu gambaran keadaan mengenai suatu obyek tertentu. Pada penelitian ini profil diartikan sebagai gambaran secara singkat mengenai kebugaran jasmani dari tim bola basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya.

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk menunjang dan menggali potensi seseorang dari berbagai bidang, mulai dari pengetahuan, keterampilan, karakter dan sebagainya. Selain itu pendidikan juga bertujuan untuk menciptakan individu yang bisa hidup mandiri dan mampu bersosialisasi dalam masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Untuk memajukan suatu bangsa tentunya pendidikan menjadi suatu hal yang sangat penting karena bangsa ini akan diteruskan oleh generasi muda yang mungkin nantinya akan ikut serta dalam memajukan bangsa tersebut.

Menurut Sukmawati Henni (2013) “Pendidikan adalah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh semua individu, di dalam setiap ajaran agama menganjurkan agar setiap individu wajib berusaha untuk mendapatkan pendidikan. Pendidikan dapat diperoleh melalui jalur formal, non formal dan informal. Pendidikan dalam lingkungan keluarga (non formal) memiliki peranan yang sangat penting. Ini karena setiap individu mendapatkan pendidikan yang pertama dan utama berasal dari lingkungan keluarga”(hlm.176)

Dari pernyataan Sukmawati tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan proses pengembangan diri seorang peserta didik yang bahkan dianjurkan oleh setiap agama baik melalui pendidikan formal, informal dan non formal. Menurut Sukmawati (2013) pendidikan non formal berperan sangat penting karena keluarga merupakan titik awal seseorang mendapatkan pendidikan (hlm. 176). Tidak hanya pendidikan non formal, pendidikan formal pun berperan penting untuk mengembangkan kemampuan dan menemukan gagasan-gagasan baru mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Pada tingkat sekolah dasar peserta didik mulai dikenalkan dengan aktivitas fisik yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangannya, yaitu dalam mata pelajaran penjas orkes (pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan).

Menurut Iyakrus (2018) “pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/*physical activities* seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional, dan etika” (hlm.169).

Dalam mata pelajaran penjasorkes guru sebagai tenaga pengajar tidak hanya memberikan materi berupa aktivitas fisik untuk melatih kebugaran jasmani peserta didik saja. Dalam aktivitas fisik ini juga guru memberikan pembelajaran mengenai nilai-nilai pada aktivitas fisik yang diberikan seperti kerja sama tim, sportivitas dalam berolahraga, saling menghargai dan menolong sesama, dan masih banyak nilai yang lainnya.

Salah satu tujuan dari Pendidikan Jasmani sendiri yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Dengan kebugaran jasmani yang baik peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih baik, fokus, tidak mudah lelah sehingga dapat menyerap materi dalam setiap pembelajaran dengan baik. Menurut Nursena (2019) “kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung proses pembelajaran kognitif siswa pada mata pelajaran yang lainnya” (hlm.374). Maka dari itu tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani ini dapat ditinjau dari kebugaran jasmani siswa, jika kebugaran jasmani siswa baik, maka tujuan dari pendidikan jasmani ini telah tercapai.

Penjasorkes juga memberikan wawasan kesehatan bagi peserta didik, mulai dari penyakit menular seksual, zat adiktif, dan cara berolahraga untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Wawasan ini sangat diperlukan untuk peserta didik terutama pada masa remaja agar mereka dapat menerapkan pola hidup yang sehat dan terhindar dari kenakalan remaja yang bisa menghambat prestasinya baik dalam bidang akademik maupun non akademik.

Selain bertanggung jawab dalam menyampaikan materi pembelajaran PJOK, guru penjas juga diharapkan dapat mengembangkan bakat siswa terutama dalam bidang olahraga, guru penjas harus bisa menganalisa potensi dan bakat siswa untuk

selanjutnya dilatih sesuai cabang olahraga yang diminati oleh siswa. Pengarahan prestasi yang didapatkan sejak dini menunjang untuk prestasi-prestasi siswa di masa selanjutnya dan mempercepat untuk meraih masa puncak prestasi.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa diperlukan tes kebugaran jasmani mengenai komponen-komponen kebugaran jasmani. Menurut Maisaroh (2020) “kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (hlm.81). Selain untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, untuk siswa sekolah dasar tes ini juga bermanfaat untuk mengetahui potensi siswa. Dengan mengetahui potensi komponen fisik siswa, guru bisa mengarahkan siswa untuk mengikuti cabang olahraga yang sesuai dengan potensi fisiknya.

Jika sudah diketahui minat dan bakat siswa pada cabang olahraga tertentu guru dapat mengasah kemampuan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Supiyana, dkk (2019) “Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam pelajaran, kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah”. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa, membuka wawasan dan pengalaman siswa dan juga untuk meraih prestasi. Seperti tim basket SDN Citapen yang merupakan obyek pada penelitian kali ini. Tim ini merupakan siswa pilihan yang telah diseleksi oleh tim guru olahraga di sekolah tersebut dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

Dalam ekstrakurikuler ini siswa dilatih mulai dari teknik dasar bermain bola basket, peraturan permainan, latihan fisik, strategi bermain dan hal lainnya yang berhubungan dengan permainan bola basket. Ekstrakurikuler ini sendiri bertujuan untuk meraih prestasi dalam suatu pertandingan. SDN Citapen sendiri memiliki prestasi yang baik pada akhir-akhir ini yaitu meraih juara 1 walikota cup cabang olahraga bola basket dalam 3 tahun berturut-turut dan memenangkan juara 1 dalam liga pendidikan di tahun 2023 ini.

Prestasi ini tentunya tidak didapatkan dengan mudah oleh tim bola basket tersebut. Prestasi ini didukung oleh banyak faktor seperti latihan fisik dengan

konsisten, latihan teknik yang baik dan pola latihan yang diberikan oleh pelatih juga berjalan dengan baik. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani tim bola basket SDN Citapen dan bagaimana cara untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tersebut.

Bagi sebagian siswa, pembelajaran penjasorkes terasa menyenangkan, tetapi ada juga sebagian siswa yang kurang antusias ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes. Biasanya ada beberapa penyebab siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes diantaranya takut panas, pembelajaran yang monoton, kurang keberanian dalam olahraga tertentu seperti senam lantai, dan memang siswa tersebut tidak menyukai aktivitas fisik.

Sebagai guru penjas seharusnya bisa melakukan pendekatan dan memberikan pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik untuk pertumbuhan dan perkembangan pada siswa sekolah dasar, sehingga siswa bisa lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik.

Menurut Riyanto (2019) aktivitas fisik merupakan “Gerakan yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dimana didalamnya merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur” (hlm.341). Artinya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas fisik harus dilakukan secara berulang dengan intensitas yang ditentukan berdasarkan tujuan dari aktivitas fisik tersebut. Untuk mengukur kebugaran jasmani terdapat berbagai macam tes yang dapat digunakan salah satunya tes kebugaran jasmani Indonesia.

Menurut Hakim, dkk., (2020) “tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian tes yang dibagi sesuai usia yang dites atau diukur”(hlm.87). TKJI sangat cocok digunakan untuk tes kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar karena tes ini diberikan sesuai dengan usia dan gendernya. Jika tes yang digunakan tidak dilaksanakan sesuai dengan usianya mungkin hasil dari tes tersebut akan kurang akurat.

Keberhasilan suatu tim dalam meraih prestasi bukan hanya sekedar usaha dari pelatih atau guru saja, kegigihan dan kesungguhan siswa dalam berlatih juga tentu memiliki peran yang sangat besar. Dalam hal ini guru atau pelatih hanya

memfasilitasi siswa dengan program latihan yang diberikan pada siswa. Maka dari itu untuk membahas lebih dalam mengenai kebugaran jasmani tim bola basket tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya”

2.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : bagaimana tingkat kebugaran jasmani tim bola basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya ?

2.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Menurut Hakim, dkk., (2020) tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang telah ditentukan(hlm.86). Tes yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani tim basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya
- 2) Menurut Harahap (2016) peserta didik yaitu manusia seutuhnya yang berusaha mengasah potensi supaya lebih potensial dengan bantuan pendidik atau orang dewasa (hlm.142). Yang dimaksud peserta didik disini adalah peserta didik yang masuk tim basket di SDN Citapen Kota Tasikmalaya
- 3) Menurut Suherman (dalam Taqwim, 2020) PJOK digambarkan dengan aktivitas jasmani sehingga dapat menambah kebugaran, menambah keterampilan gerak,, ilmu pengetahuan dan hidup sehat (hlm.395) Yang dimaksud PJOK oleh peneliti adalah pembelajaran PJOK di SDN Citapen Kota Tasikmalaya
- 4) Menurut Hakim, dkk., (2020) tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian tes yang dibagi sesuai usia yang dites atau diukur (hlm.87). yang dimaksud TKJI dalam penelitian ini adalah jenis tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

- 5) Menurut KBBI profil merupakan grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Dalam hal ini profil yang dimaksud yaitu gambaran mengenai fakta kebugaran jasmani tim bola basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya.

2.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani tim basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya

2.5. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis
 - 1) Penelitian ini diharapkan bermanfaat besar bagi proses pembelajaran untuk mengetahui pencapaian tujuan pendidikan jasmani
 - 2) Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan acuan, referensi, dan komparasi bagi peneliti untuk masa yang akan datang.
- 2) Manfaat Praktis
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan masukan atau informasi terhadap para peneliti selanjutnya, supaya bisa menjadi acuan serta dapat disempurnakan lagi.
 - b) Bagi Siswa, hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan potensi diri dalam olahraga
 - c) Bagi Pihak Sekolah, hasil penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui potensi dan bakat siswa dalam olahraga