

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah memiliki peran penting dalam pembentukan generasi muda yang sehat dan aktif. Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu lingkungan yang ideal untuk mengembangkan potensi fisik dan olahraga siswa. Olahraga di sekolah tidak hanya membantu perkembangan fisik siswa, tetapi juga berdampak positif pada aspek kognitif, emosional, dan sosial mereka. Berkaitan dengan hal tersebut, sebagaimana diungkapkan dalam (Mulya, 2018, hlm. 1–2) mengenai Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai berikut:

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan secara keseluruhan yang diajarkan melalui aktivitas fisik yang dipilih sesuai tingkat perkembangan peserta didik. PJOK merupakan aktivitas pendidikan melalui gerak yang sangat besar potensi untuk menjaga, mempertahankan bahkan meningkatkan kesehatan, kebugaran dan yang paling penting menanamkan nilai karakter yang dapat di bina selama proses pembelajaran PJOK berlangsung.

SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang memiliki program pendidikan jasmani dan olahraga yang mengembangkan pada pengembangan potensi atletik siswa dalam cakupan ekstrakurikuler khususnya olahraga. Peserta didik SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya telah berhasil mencapai prestasi yang mengesankan dalam berbagai cabang olahraga khususnya basket. Prestasi mereka mencerminkan dedikasi dan kerja keras mereka dalam berlatih dan bersaing.

Bola basket merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia dan dunia. Olahraga ini membutuhkan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental yang kuat. Bola basket merupakan permainan yang melibatkan tim dan tujuan utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan.

Di atas segalanya, bola basket adalah olahraga tim. Di lapangan, pemain bekerja bersama sebagai satu kesatuan untuk mencapai tujuan bersama: mencetak

point dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Keterampilan individu seperti dribbling, passing, shooting, dan bertahan adalah penting, tetapi apa yang membuat bola basket sangat menarik adalah kemampuan tim untuk bekerja sama dalam menghadapi tantangan yang ada di lapangan.

Fisik yang prima diperlukan untuk mengatasi tuntutan permainan yang intens. Kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan merupakan aspek fisik yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap pemain. Namun, selain keterampilan fisik, teknik yang baik juga diperlukan untuk menguasai permainan. Teknik dalam dribbling, shooting, dan melakukan gerakan-gerakan bertahan memungkinkan pemain untuk menunjukkan keunggulan mereka di lapangan.

Tidak hanya keterampilan fisik dan teknik, taktik juga memainkan peran penting dalam strategi permainan. Sebuah tim yang pintar dalam mengeksekusi strategi penyerangan dan pertahanan dapat memiliki keunggulan yang signifikan di atas lawan-lawannya. Hal ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang permainan, membaca situasi di lapangan, dan mengambil keputusan yang tepat dengan cepat.

Tidak kalah pentingnya adalah kekuatan mental. Bola basket adalah olahraga yang membutuhkan ketahanan mental yang tinggi. Kemampuan untuk tetap fokus, tenang, dan percaya diri dalam situasi-situasi tekanan adalah kunci untuk berhasil di lapangan. Pemain yang memiliki mental yang kuat dapat mengatasi tantangan dan rintangan dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan.

Cabang olahraga bola basket juga membutuhkan kondisi fisik yang optimal untuk mendukung aktivitas olahraga tersebut. Demi meningkatkan pemahaman tentang komponen kondisi fisik yang dibutuhkan, sejauh mana tingkat kondisi fisik yang diperlukan, dan bagaimana cara meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik dalam konteks bola basket.

Peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu tim yang saat ini bisa dikatakan tim basket terbaik Se-kota Tasikmalaya dikarenakan dalam beberapa tahun ini SMAN 5 Kota Tasikmalaya memiliki prestasi gemilang di tingkat kota Tasikmalaya. Berikut merupakan beberapa prestasi yang diperoleh.

Tabel 1. 1 Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya

Nama Pertandingan	Tahun	Peringkat		
		Juara 1	Juara 2	Juara 3
Sukapura Cup	2021	-	✓	-
MKKS putra	2022	✓	-	-
Walikota cup	2022	✓	-	-
Manajemen Basketball Championship	2022	✓	-	-

Atlet basket putra SMAN 5 Kota Tasikmalaya juga pada saat ini sedang menunjukkan performa yang mengesankan dalam kompetisi Liga Basket Pendidikan Kota Tasikmalaya tahun 2023. Mereka telah berhasil meraih peringkat pertama setelah menjalani keseluruhan pertandingan yang telah berlangsung. Dalam kompetisi terbaru yang mereka ikuti itu, tim basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya telah menunjukkan performa yang tak tertandingi. Mereka berhasil meraih seluruh kemenangan pada setiap pertandingannya, meraih juara 1 dalam liga basket pendidikan kota Tasikmalaya. Profil kondisi fisik para pemain dalam tim ini mungkin menjadi salah satu faktor penentu kesuksesan mereka yang bagaimana kondisi fisik mereka memengaruhi daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kemampuan mereka dalam menghadapi kompetisi yang ketat . Menurut Prabowo (2023, hal. 28) “kondisi fisik yang baik memungkinkan pemain untuk lebih fokus pada pengembangan keterampilan teknis dan pemahaman taktis. Pembinaan dan pelatihan yang baik juga membantu mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan individu, yang dapat membimbing pengembangan keterampilan teknis dan taktis. Strategi permainan didasarkan pada pemahaman taktis dan keterampilan teknis yang dimiliki oleh tim”.

Namun meskipun prestasi atlet SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya menonjol, belum ada penelitian yang secara komprehensif mengevaluasi profil kondisi fisik atlet putra di sekolah ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis profil kondisi fisik Peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya.

Kondisi fisik sangat penting bagi atlet, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka atlet akan mudah menguasai teknik-teknik dalam bermain basket dengan adanya kondisi fisik yang baik maka hal tersebut dapat mendukung atlet dalam pertandingan dan juga atlet akan bertanding dengan maksimal. Ridwan & Irawan (2020) “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Adapun komponen kondisi fisik terdiri dari : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan/ kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Tujuan utama dari latihan kondisi fisik merupakan untuk meningkatkan kemampuan ataupun bakat pemain serta meningkatkan keahlian biomotor ke derajat yang sangat besar, dengan latihan kondisi fisik secara tidak berubah-ubah diharapkan atlet bisa mempertahankan apalagi tingkatan kondisi fisik. “Namun bentuk latihan juga sangat menentukan dalam mencapai target latihan, dalam latihan kondisi fisik, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi” (Ridwan & Irawan, 2020). Kondisi fisik ialah salah satu persyaratan yang wajib dipunyai oleh seseorang atlet di dalam tingkatan serta meningkatkan prestasi berolahraga yang maksimal serta optimal,

hingga dari itu kondisi fisik ditingkatkan cocok dengan kebutuhan tiap-tiap cabang berolahraga Khususnya basket.

Dalam penelitian ini, akan dilakukan pengukuran yang komprehensif terhadap berbagai aspek fisik atlet putra, termasuk kekuatan otot, kecepatan, daya tahan kardiorespiratori, daya tahan otot, fleksibilitas, dan kelincahan. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan fisik atlet serta menyusun rekomendasi untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif.

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang profil kondisi fisik Peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya, dan dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif dalam meningkatkan prestasi olahraga mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan masukan berharga bagi sekolah lain dalam mengembangkan program olahraga yang berkualitas.

Sejalan dengan latar belakang di atas sekarang penulis tertarik melakukan penelitian ingin mengetahui kondisi fisik peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana profil kondisi fisik peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya ?”.

1.3. Definisi Operasional

Untuk lebih memahami dan mempermudah istilah-istilah dalam penelitian, penulis menjelaskan istilah operasional yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Menurut berbagai pandangan beberapa para ahli, Victoria Neufeld (dalam Kristanto, 2019) mengemukakan bahwa “profil merupakan diagram, grafik, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan dan berhubungan dengan informasi seseorang atau sesuatu”. Sedangkan menurut Hasan alwi (dalam Kristanto, 2019) “berkata bahwa profil ialah pandangan tentang seorang”. Menurut kedua pendapat di atas penulis dapat dikaitkan bahwa profil adalah pandangan atau gambaran yang bisa disajikan dengan bentuk grafik, diagram, atau tulisan yang akan menjelaskan suatu keadaan dan berhubungan dengan informasi sesuatu.
- 2) Kondisi Fisik menurut Wibisana et al. (2019, hlm. 84) Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh”.
- 3) Peserta didik adalah seseorang yang sedang dalam proses mengembangkan diri melalui proses pembelajaran dan menjadi salah satu komponene yang penting dalam proses pembelajaran (Zalfa Qonitah, 2022, hlm. 28). Sedangkan menurut UU No 20 Tahun 2003 menjelaskan peserta didik merupakan seseorang yang mempunyai usaha untuk meningkatkan kualitas diri dengan mengikuti pembelajaran pada suatu lembaga pendidikan (Umi, Marsidin, & Sabandi, 2020, hlm. 130). Dalam kedua pendapat di atas penulis dapat mengaitkan bahwa pengertian peserta didik merupakan seseorang yang mempunyai usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas diri melalui proses pembelajaran pada suatu lembaga pendidikan.
- 4) Menurut Zakiyah & Munawaroh (2018, hlm. 1) “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang harus dikembangkan dengan baik oleh sebuah madrasah, supaya minat, bakat, dan potensi peserta didik dapat dikembangkan secara lebih optimal”,

adapun pendapat lainya oleh Sundari (2021) “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa yang memiliki minat dan bakat. Kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu mengembangkan potensi diri dalam meningkatkan prestasi peserta didik”. Sehingga dapat dikait dari kedua pendapat tersebut bahwa ekstrakurikuler ialah kegiatan tambahan yang dilakukan peserta didik di luar jam pembelajaran untuk menampung minat dan bakat peserta didik sehingga dapat berkembang.

1.4. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan pernyataan di atas penulis menyatakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

1.5. Kegunaan Penelitian

Melalui Penelitian ini, penulis berharap mendapat manfaat secara teoritis dan praktis :

- 1) Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dan memberikan tambahan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada, khusus teori pendidikan olahraga.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam penerapan metode penelitian ilmiah dan sumber, khususnya yang berkaitan dengan Profil Kondisi Fisik.
 - c. Dapat digunakan sebagai sumber bacaan yang baik untuk almamater atau semua pihak.
- 2) Secara praktik
 - a. Sebagai informasi dan masukan untuk tenaga pendidik khususnya guru pendidikan jasmani mengenai profil kondisi fisik atlet putra

ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kondisi fisik peserta didik.

- b. Bagi atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Tasikmalaya, dapat digunakan sebagai data kondisi fisik tim yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi selanjutnya.
- c. Bagi pelatih, sebagai bahan evaluasi bagi pelatih yang melatih atlet basket agar mampu memperbaiki kondisi fisik peserta didik.