

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Profil

2.1.1.1. Pengertian Profil

Profil merupakan gambaran yang dimiliki seseorang atau kesan pertama yang dianggap sebagai awal untuk terjadinya hal selanjutnya, yang menyangkut baik buruknya seseorang tertentu. Profil sering dihubungkan dengan data, data yang akan dideskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata profil adalah pandangan dari samping tentang wajah orang lukisan gambar orang dari samping sketsa biografi penampang tanah, gunung, grafik atau ikhtiar yang memakai fakta tentang hal-hal yang khusus, profil juga menunjukkan keadaan, identitas atau ciri dari subjek atau foto tipe sebenarnya dari keseluruhan aspek yang ada dan dimiliki oleh subjek.

Sedangkan profil menurut Asmana et al (2018, hlm. 4) adalah “gambaran mengenai seseorang”. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk dipublikasikan.

2.1.1.2. Profil SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya

SMA Negeri 5 Tasikmalaya berada di wilayah Kota Tasikmalaya tepatnya di Jalan Tentara Pelajar No. 58 Telepon (0265) 332502. Kampus SMAN 5 Tasikmalaya dianggap sangat strategis karena berada di tengah Kota Tasikmalaya. Karena itu sekolah ini banyak diminati oleh para calon siswa sehingga setiap tahunnya pendaftar ke SMAN 5 Tasikmalaya rata-rata di atas 800 calon siswa.

Berdasarkan surat perintah Panglima Daerah Militer VI/Siliwangi Nomor PRIN.63-5/PEPELRADA DD/66 tanggal 30 Mei 1966, gedung dan seluruh inventaris yang berlokasi di Jalan Tentara Pelajar No. 58 Tasikmalaya (dahulu

Jalan Pengaduan Kuda) ditempati STM dan SMOA. Yang selanjutnya pada tahun 1970 dengan surat nomor 549/D.1/1970 seluruh barang dan gedung diinventarisasikan pada Kantor Wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Barat.

Sejarah berdirinya SMA Negeri 5 Tasikmalaya, bermula dari Sekolah Menengah Olahraga Atas (SMOA) tanggal 1 Agustus 1963, kemudian berganti nama menjadi Sekolah Guru Olahraga (SGO) Negeri pada tanggal 21 Oktober 1976. Pada tahun 1988, mengingat STM Negeri Tasikmalaya telah memiliki gedung tersendiri di Sindanggalih Kecamatan Tawang, maka keluarlah surat keputusan penunjukan resmi dari Kakanwil Depdikbud Prov. Jawa Barat nomor 870/I02/Kep/R/88 bahwa pengelolaan gedung dan seluruh barang yang berada di Jalan Tentara Pelajar No. 58 ini pengelolanya adalah SGO Negeri Tasikmalaya.

Pada tahun pelajaran 1988/1989 tepatnya tanggal 5 Juli 1989 dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nomor 0422/U/1989 bahwa seluruh Sekolah Guru Olahraga (SGO) dan Sekolah Pendidikan Guru (SPG) beralih fungsi menjadi SMTA lain atau dikembangkan menjadi PGSD. Untuk SGO Negeri Tasikmalaya beralih fungsi menjadi Sekolah Menengah Umum Tingkat Atas (SMTA) Negeri atau dikenal dengan nama SMA Negeri ex SGON Tasikmalaya, maka pada tahun pelajaran 1989/1990 kelas II dan III merupakan siswa SGON Tasikmalaya dan kelas I adalah siswa SMAN ex SGON Tasikmalaya. Pada saat itu SGON Tasikmalaya memiliki dua kampus yaitu berlokasi Jl, Tentara Pelajar No. 58 dan lokasi Jl. Tamansari Gobras Tasikmalaya.

Kemudian pada tahun 1991 setelah seluruh siswa SGON tamat/habis, keluarlah Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 0426/O/1991 bahwa SGO Negeri Tasikmalaya resmi dialih fungsikan menjadi SMA Negeri 5 Tasikmalaya tepatnya pada tanggal 15 Juli 1991, pada tanggal tersebutlah merupakan hari jadi SMAN 5 Tasikmalaya, Pada tahun 1992 dikukuhkan oleh Badan Pertanahan Nasional Provinsi Jawa Barat Nomor

514/HP/KWBPN/1992 bahwa hak pakai atas tanah dan bangunannya adalah untuk dipergunakan SMA Negeri 5 Tasikmalaya.

SMA Negeri 5 Tasikmalaya meluluskan siswa angkatan pertama yaitu pada tahun 1992. Untuk pemanfaatan tanah hak pakai SMAN 5 Tasikmalaya (alih fungsi dari SGON) yang berlokasi di Jalan Tamansari Gobras, maka mulai tahun pelajaran 1992/1993 dibukalah SMAN 5 Tasikmalaya kelas jauh, jadi SMAN 5 Tasikmalaya memiliki dua lokasi yaitu Jl. Tentara Pelajar dan Jl. Tamansari Gobras (untuk kelas jauh). SMAN 5 Tasikmalaya kelas jauh yang berlokasi di Jl. Tamansari kemudian berkembang menjadi SMAN 2 Cibeureum, lalu jadi SMUN 1 Tamansari, dan sekarang menjadi SMA Negeri 8 Tasikmalaya. SMAN 5 Tasikmalaya kelas jauh (Jl. Tamansari Gobras) mulai mandiri/lepas dari SMAN 5 Tasikmalaya pada tahun pelajaran 2000/2001 tepatnya 17 Nopember 2000.

Selama sejarah panjang tersebut nama SMA Negeri 5 Tasikmalaya ini sempat berubah-ubah nama, sejak bulan Juni 1997 dengan didasari Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 7 Maret 1997 Nomor 035/O/1997 tentang perubahan Nomor Status Sekolah, maka SMA Negeri 5 Tasikmalaya diubah menjadi SMU Negeri 5 Tasikmalaya.

Sesuai dengan pengaturan organisasi dan tata kerja, nama SMU harus per kecamatan, maka pada tahun 1998 SMU Negeri 5 Tasikmalaya berubah menjadi SMU Negeri 3 Tasikmalaya, sampai keluar surat Keputusan Walikota Tasikmalaya Nomor 420/Kep.81-Disdik/2002 nama SMU Negeri 3 Tasikmalaya berubah lagi menjadi SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Hal ini terjadi sesuai dengan bergulirnya otonomi daerah (terbentuknya Kota Tasikmalaya).

Sejalan dengan perjalanan sejarah tersebut dan sesuai dengan Surat Pernyataan Fisik Atas Bidang Tanah dan Surat Pernyataan Aset tanggal 16 Juni 2006 Nomor 593/1248/UM yang dikukuhkan dengan Surat Keputusan Kepala Kantor Wilayah BPN Provinsi Jawa Barat tanggal 20 Desember 2006 Nomor 56-530.2-32-2006 Tanda Bukti Hak Pakai Nomor 00037 bahwa tanah yang terletak

di Blok Jalan Tentara Pelajar Nomor 58 dipergunakan untuk bangunan SMA Negeri 5 Tasikmalaya.

Seiring terbitnya Surat Keputusan Kepala Kanwil BPN Provinsi Jawa Barat tentang sertifikat hak pakai tanah, maka dimulailah renovasi pembangunan gedung/ ruang kelas SMAN 5 Tasikmalaya, dengan peletakan batu pertama dilakukan oleh Walikota Tasikmalaya yang saat itu dijabat oleh Drs. H. Bubun Bunyamin pada tanggal 4 September 2008. Pembangunan renovasi gedung ini didanai dari Pemerintah dan Orang tua siswa melalui Komite Sekolah yang diketuai oleh Bapak H. U. Harun dan Kepala Sekolah Drs. Syarif Hidayat.

Walaupun dengan keterbatasan sarana prasarana, SMAN 5 Tasikmalaya telah memperoleh beberapa prestasi baik di bidang akademik (misalnya Olimpiade, cepat tepat, debat Bahasa Inggris dll.) maupun bidang non akademik (misalnya olah raga, seni, pramuka, paskibra, PMR dll.). Bahkan siswa lulusan SMAN 5 Tasikmalaya banyak yang diterima di Perguruan Tinggi Negeri misalnya ITB, IPB, UNPAD, UPI, UIN,UNSOED, UNDIP, UGM, STAN dll.) melalui jalur PMDK, SPMB, UM/ Tes Khusus, Beasiswa maupun yang diterima di Perguruan Tinggi Swasta. Begitu pula para alumni SMAN 5 Tasikmalaya ada yang sudah bekerja sebagai PNS, BUMN, Dosen/guru, TNI, masmedia, perusahaan dll. Besar harapan semoga para stickholder (orangtua, alumni dll.) dapat memberi dorongan baik moril maupun materil dalam pembangunan sarana prasarana ini, sehingga SMAN 5 Tasikmalaya dapat memberi andil besar dalam upaya mencerdaskan anak bangsa, yang pada tahun pelajaran 2007/2008 mendapat kepercayaan dari pemerintah memperoleh Program Rintisan Sekolah Kategori Mandiri

2.1.2. Hakikat Kondisi Fisik

2.1.2.1. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Pujianto (2015) “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang diperlukan dalam suatu usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditawar lagi”. Kondisi fisik adalah satu

kesatuan dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika di mulai latihan sejak usia dini, dan dilakukan secara terus - menerus. Berada dalam kondisi fisik yang baik memiliki keuntungan sebagai atlet dapat mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit dan melelahkan saat mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat berjalan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan yang cepat, dan latihan - latihan yang relatif berat.

Kondisi fisik adalah salah satu komponen dasar yang harus dimiliki olahragawan, tanpa ada kondisi fisik yang baik kegiatan olahraga tidak akan berjalan dengan maksimal. Menurut Agustina (2020, hlm. 55) “hubungan kondisi fisik dan teknik menyatakan bahwa, seorang atlet tidak dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai”.

Menurut Sugiyanto (dalam Hilman, 2016, hlm. 10) “kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor”.

Dari pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan atlet untuk melakukan segala aktivitas fisik, demi menunjang kegiatan olahraga, baik kondisi fisik dalam olahraga umum maupun olahraga khusus.

2.1.2.2. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (dalam Hilman, 2016, hlm. 11) “kondisi fisik merupakan satu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Maksudnya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adanya 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah:

- 1) Kekuatan atau *strength* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara baik dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot agar berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lumayan lama dengan beban tertentu.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 3) Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat.
- 4) Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 5) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu, secara cepat, dan tepat. Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif tanpa berpikir lama.
- 6) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerakan tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran secara baik, dan tepat.
- 8) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bergerak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain

2.1.2.3. Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Permainan Bola Basket

Keterampilan fisik sangat penting pada saat bermain bola basket yaitu untuk menunjang pelaksanaan program latihan yang dibuat. Kondisi fisik tidak

hanya membaik dan berkembang dalam waktu yang relatif singkat menjaga kondisi fisik tubuh membutuhkan pelatihan yang terus menerus dan progresif. Karena sifat gerakan dalam permainan bola basket, pemain harus dapat menyesuaikan kekuatan aerobik maksimumnya agar tidak menghasilkan energi yang besar selama olahraga bola basket yang intens dalam jangka waktu yang relatif lama.

Faktor spesifikasi dari sebuah latihan juga sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Melihat dari karakteristik cabang olahraga bola basket yang permainannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan bola basket memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga bola basket adalah membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Adapun penjelasan dari komponen- komponen kondisi fisik tersebut antara lain:

a) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang penting dari kondisi fisik. Daya tahan dapat di artikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari latihan. Menurut Harsono (2018, hlm. 11) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”.

Menurut Dumat et al (2016) “pada olahraga bola basket pemain basket memiliki beberapa kemampuan fisiologis yang sangat penting agar dapat berprestasi, berlatih dan bertanding dengan maksimal”. Kemampuan fisiologis yang sangat dibutuhkan atlet untuk berprestasi maksimal antara lain: daya tahan jantung paru (*cardiovascular endurance*), kapasitas vital paru-paru (*vital capacity*,

VC), volume ekspirasi paksa satu detik (*forced expiratory volume in one second, FEV*) dan kemampuan otot yang maksimal.

Dalam permainan basket daya tahan paru-paru sangat diperlukan pada saat bertanding, permainan basket dilakukan selama 4 babak dalam setiap babaknya 10 menit aktivitas fisik yang dilakukan sangat intens, pemain basket dituntut harus terus bergerak dalam bertahan maupun menyerang selama bertanding, pemain yang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik akan lebih mampu menjaga tingkat energi dan konsentrasi yang tinggi sepanjang pertandingan.

b) Daya Tahan Otot

Menurut Harsono (2018, hlm. 99) “daya ledak otot adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Kemudian menurut. Daya tahan otot memiliki peran yang penting dalam bermain bola basket dengan daya tahan otot yang baik ini akan membantu pemain bergerak dengan efisien dan konsisten selama pertandingan berlangsung, pada saat atlet bergerak dengan cepat atlet memerlukan pemulihan kemampuan otot kembali agar atlet bisa bergerak dengan baik dan tidak mengalami cedera otot selama pertandingan berlangsung.

c) Kekuatan (*Strenght*)

kekuatan atau *strenght* merupakan suatu kemampuan kontraksi secara yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot secara mengatasi suatu tahanan. Batasan dalam kekuatan menurut Harsono (2018, hlm. 64) adalah “kemampuan untuk membangkitkan tegangan otot (*force*) terhadap suatu tahanan”. Dalam permainan bola basket, kekuatan merujuk pada kemampuan fisik pemain untuk menghasilkan tenaga dan gaya dalam melakukan berbagai gerakan dan tindakan yang diperlukan dalam pertandingan. Kekuatan adalah faktor penting yang memengaruhi kinerja pemain dalam berbagai aspek permainan, termasuk menyerang, bertahan, melompat, menggiring bola, melempar, merebut bola, dan melakukan berbagai gerakan fisik lainnya.

d) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono (2018, hlm. 145) “kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang secara berturut-turut dalam waktu yang sangat cepat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan dan jumlah langkah.

Kecepatan gerak dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan, mulai dari datangnya bola, kemudian pemain bergerak dengan cepat untuk melakukan penyerangan ke keranjang lawan. Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan, bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

e) Kelincahan (*Agility*)

Menurut Bafirman & Wahyuri (2019, hlm. 112) “kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam mengubah arah tanpa hilang keseimbangan”. Kemampuan ini selalu hadir dalam cabang olahraga yang bersifat pertandingan karena setiap atlet harus selalu melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan. menurut Harsono (2018, hlm. 50) “Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”.

Kelincahan pada saat bermain basket dibutuhkan untuk mengecoh lawan, dengan mengubah arah dengan cepat pemain basket akan mudah melewati lawan pada saat menggiring bola maupun pergerakan tanpa bola dan menciptakan peluang untuk mencetak poin.

f) Daya Ledak (*Power*)

Menurut Bafirman & Wahyuri (2019, hlm. 133). “daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/ mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat”. Daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting

dalam kegiatan olahraga bola basket. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, melempar, seberapa tinggi melompat, serta seberapa cepat berlari dan sebagainya.

2.1.3. Pengertian Basket

Bola basket adalah salah satu olahraga populer di dunia, penggemarnya yang berasal dari segala usia, mereka merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Tujuan permainan bola basket ialah untuk mendapatkan angka sebanyak - banyaknya 12 dengan cara memasukkan bola ke dalam ring basket lawan dan mencegah pemain lawan membuat angka.

Hamzah (2020) menyatakan “bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan” . Kemudian menurut FIBA & *Official* (2020) bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima pemain. Tujuan setiap tim adalah untuk mencetak poin di keranjang lawan dan untuk mencegah tim lain mencetak poin. Permainan dikendalikan oleh wasit, petugas meja, dan komisararis jika ada.

Berdasarkan pendapat di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa bola basket adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Tim terdiri dari lima pemain yang bermain cepat dan dinamis di lapangan. Oleh karena itu, kerja sama antar pemain sangat dibutuhkan. Permainan bola basket ini membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik.

2.1.4. Ekstrakurikuler

2.1.4.1. Pengertian Ekstrakurikuler

UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengemukakan bahwa “tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan

menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (Depdiknas, 2003). Pengembangan potensi siswa sebagaimana dimaksudkan dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler.

Ada tiga macam kegiatan dalam program kurikuler, yaitu intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan sekolah dengan penjatahan waktu sesuai dengan struktur program. Sedangkan kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang erat kaitannya dengan pemerikayaan pelajaran. Kegiatan ini dilakukan di luar jam pelajaran yang ditetapkan dalam struktur program, dan bertujuan agar siswa lebih memahami apa yang telah dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat berupa penugasan-penugasan atau pekerjaan rumah yang dapat menunjang kegiatan intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran (intrakurikuler) namun tidak erat kaitannya dengan pelajaran di sekolah.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh siswa di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan siswa yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum (Depdiknas, 2003).

Ekstrakurikuler dapat bersifat wajib dan pilihan, ekstrakurikuler wajib yaitu program ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh seluruh siswa, terkecuali bagi siswa dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkannya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Sedangkan ekstrakurikuler pilihan merupakan program ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan siswa yang berbeda, seperti perbedaan pandangan akan nilai moral dan sikap, kemampuan, kreativitas, minat dan bakat. Melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa

dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya. Sehingga kegiatan ekstrakurikuler ini akan memberikan manfaat sosial yang besar bagi siswa jika diikuti dengan sebaik-baiknya.

2.1.4.2. Tujuan Ekstrakurikuler

Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler adalah membentuk individu siswa yang utuh secara lahir maupun batin, maksudnya mereka bukan hanya mampu untuk mengembangkan kemampuan secara fisik maupun kemampuan, namun juga membentuk mental mereka agar lebih tangguh dan kuat. Hal ini karena kegiatan ekstrakurikuler memberikan berbagai pengalaman yang mungkin tidak mereka peroleh dari mata pelajaran serta dapat menunjang prestasi mereka juga.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari keseluruhan pengembangan institusi suatu sekolah. Berbeda dari pengaturan kegiatan intrakurikuler yang secara jelas disiapkan dalam perangkat kurikulum sedangkan kegiatan ekstrakurikuler lebih mengandalkan inisiatif dari pihak sekolah atau madrasah. Secara yuridis, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler memiliki landasan hukum yang kuat karena diatur dalam surat Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 tahun 2014 pada Pasal 2, yaitu:

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Permendikbud No. 62, 2014).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan seperangkat pengalaman belajar memiliki nilai-nilai bagi pembentukan kepribadian siswa. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler menurut Sutrisno (2015) antara lain:

- a. Kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kemampuan peserta didik untuk memiliki kecerdasan kognitif, afektif, dan psikomotor

- b. Mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif, dan
- c. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Sedangkan fungsi dari fungsi kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- a. pengembangan, yaitu untuk mengembangkan potensi, bakat dan minat peserta didik
- b. Sosial yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik
- c. Rekreatif yaitu untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan,
- d. Persiapan karier, yaitu untuk mengembangkan kesiapan karier peserta didik di masa depan.

Sedangkan menurut (Novan Ardy Wiyani, 2013). Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kompetensi peserta didik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik
- b. Mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif
- c. Memacu kemampuan mandiri, percaya diri, dan kreativitas
- d. Memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik. Maksudnya yaitu memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan peserta didik berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan kegiatan ekstrakurikuler yang ada
- e. Meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT
- f. Meningkatkan kesadaran berbangsa dan bernegara
- g. Membina budi pekerti yang luhur,

Sedangkan fungsi kegiatan ekstrakurikuler yaitu untuk mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan serta usaha pemantapan dan pembentukan kepribadian peserta didik agar memiliki kemampuan untuk mandiri, percaya diri dan kreatif

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa sebagai kegiatan penunjang, kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya terbatas pada program untuk membantu ketercapaian tujuan kurikuler saja, tetapi mencakup pemantapan dan pembentukan kepribadian yang utuh termasuk pengembangan minat dan bakat peserta didik. Dengan demikian program kegiatan ekstrakurikuler harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat menunjang kegiatan kurikuler, maupun pembentukan kepribadian yang menjadi inti kegiatan ekstrakurikuler.

2.1.4.3. Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya

Ekstrakurikuler di sekolah memegang peran yang sangat penting dalam pengembangan atlet unggul dengan menyediakan platform yang memungkinkan siswa untuk mengasah keterampilan dan bakat mereka di luar kerangka kurikulum akademik. Ekstrakurikuler, sebagai bagian integral dari pengalaman pendidikan siswa, tidak hanya menawarkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang memperkaya dan melengkapi pembelajaran di kelas, tetapi juga berperan sebagai wadah untuk pengembangan keterampilan hidup, kepemimpinan, dan kemandirian.

Penelitian terdahulu menyoroti pentingnya ekstrakurikuler dalam membentuk karakter siswa dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan atlet unggul. Melalui partisipasi dalam ekstrakurikuler, siswa memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka, memperluas jaringan sosial, dan mengembangkan disiplin, kerjasama tim, dan rasa tanggung jawab.

Khususnya dalam konteks atletik, ekstrakurikuler seperti tim olahraga sekolah menawarkan lingkungan yang ideal untuk pengembangan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental yang diperlukan untuk mencapai keunggulan dalam kompetisi. Program ekstrakurikuler yang terstruktur dan terarah dapat memberikan pelatihan intensif, bimbingan, dan kesempatan untuk bersaing di tingkat lokal, regional, dan nasional. Oleh karena itu SMA Negeri 5 sangat

mendukung kegiatan ekstrakurikuler bola basket karena dapat memunculkan dan menampung minat bakat peserta didik.

Ekstrakurikuler bola basket di SMAN 5 Kota Tasikmalaya telah menjadi bagian integral dari kehidupan sekolah sejak diresmikan pada Agustus 2001. Di bawah bimbingan Ibu Diah Rosdiana, S.Pd, ekstrakurikuler ini telah menjadi sarana yang penting bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan dan bakat mereka dalam olahraga bola basket.

Seiring dengan berjalannya waktu, ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya telah membuktikan prestasinya dengan konsistensi yang luar biasa. Prestasi gemilang telah diraih oleh tim basket sekolah ini, termasuk menjadi juara 1 dalam berbagai kompetisi yang bergengsi. Pada tahun 2022, tim basket berhasil meraih gelar juara 1 dalam MKKS (Musyawarah Kerja Kepala Sekolah) serta meraih juara 1 dalam turnamen Walikota Cup.

Keberhasilan tim basket dalam mencapai prestasi yang gemilang ini tidak hanya mencerminkan dedikasi dan kerja keras para pemain, tetapi juga menunjukkan komitmen yang kuat dari pelatih Asrul mitahudin dan pengurus ekstrakurikuler dalam membina dan mengembangkan potensi atletis mereka. Dengan latihan yang intensif dan strategi yang matang, tim basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya telah mampu bersaing secara kompetitif dalam berbagai ajang turnamen dan kompetisi.

Prestasi yang diraih oleh ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya bukan hanya merupakan kebanggaan bagi sekolah, tetapi juga menjadi inspirasi bagi siswa lainnya untuk mengejar impian mereka dalam olahraga. Melalui dedikasi, kerja keras, dan semangat sportivitas, ekstrakurikuler bola basket telah memberikan kontribusi yang berarti dalam pembentukan karakter siswa dan mengukuhkan posisi SMAN 5 Kota Tasikmalaya sebagai salah satu sekolah yang unggul dalam bidang olahraga.

Program latihan dalam ekstrakurikuler bola basket di SMAN 5 Kota Tasikmalaya telah menjadi elemen kunci dalam pengembangan kondisi fisik para pemain. Dengan rancangan yang terstruktur dan terarah, program latihan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam bermain basket, tetapi juga untuk mengembangkan aspek fisik yang penting dalam meraih kesuksesan dalam olahraga.

Dalam program latihan ini, fokus diberikan pada pengembangan berbagai aspek fisik yang diperlukan dalam permainan bola basket. Setiap sesi latihan dijadwalkan dengan cermat untuk memastikan bahwa setiap aspek kondisi fisik dapat diberikan perhatian yang cukup. Pada hari Senin, misalnya, latihan difokuskan pada pengembangan fundamental atlet, termasuk teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan pertahanan. Ini merupakan sesi yang penting untuk membangun dasar yang kuat bagi kemampuan bermain bola basket.

Sementara itu, hari Rabu ditetapkan sebagai hari latihan fisik atlet. Dalam sesi ini, para pemain diberikan program latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan mereka. Latihan-latihan ini mungkin mencakup latihan kekuatan otot, latihan kardiovaskular, latihan plyometrik, serta latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan koordinasi.

Di sisi lain, pada hari Jumat, fokus diberikan pada strategi dan teknik atlet. Ini adalah kesempatan bagi para pemain untuk mempelajari dan mengasah keterampilan taktis dalam bermain bola basket. Pelatih dapat memperkenalkan berbagai strategi permainan, pola serangan, pertahanan, serta latihan taktis lainnya yang diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan tim dalam menghadapi situasi permainan yang berbeda.

Dengan jadwal latihan yang intensif dan terstruktur seperti ini, para pemain memiliki kesempatan untuk secara konsisten mengembangkan kondisi fisik mereka, serta meningkatkan keterampilan teknis dan taktis dalam bermain bola basket. Program latihan yang menyeluruh ini bukan hanya tentang

mempersiapkan para pemain untuk pertandingan, tetapi juga tentang membentuk atlet yang komprehensif dan berkualitas. Melalui disiplin, kerja keras, dan dedikasi yang terus-menerus dalam menjalani program latihan ini, ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya telah membuktikan dirinya sebagai tempat yang ideal bagi para pemain untuk mengembangkan potensi atletis mereka secara maksimal.

Selain merancang program latihan yang tepat, monitoring dan evaluasi secara teratur juga memainkan peran yang sangat penting dalam memastikan efektivitas dari program tersebut. Pemantauan yang cermat terhadap kemajuan para pemain memungkinkan pelatih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang bagaimana program latihan berfungsi dan bagaimana dapat disesuaikan agar sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok.

Pemantauan yang cermat dapat dilakukan melalui berbagai metode, termasuk pengukuran fisik, observasi langsung, evaluasi kinerja dalam latihan dan pertandingan, serta umpan balik dari para pemain dan staf pelatih. Dengan mengumpulkan data secara teratur dari berbagai sumber ini, pelatih dapat memperoleh gambaran yang komprehensif tentang kemajuan para pemain dalam berbagai aspek teknis, fisik, taktis, dan mental.

Pengukuran fisik merupakan salah satu komponen penting dalam pemantauan kemajuan para pemain. Ini melibatkan pengukuran berbagai parameter fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Melalui pengukuran ini, pelatih dapat melacak perubahan dalam kondisi fisik para pemain dari waktu ke waktu dan menentukan apakah ada peningkatan yang signifikan yang perlu diperhatikan atau tidak.

Selain pengukuran fisik, observasi langsung selama latihan dan pertandingan juga merupakan cara yang efektif untuk memantau kemajuan para pemain. Dengan mengamati langsung bagaimana para pemain bereaksi terhadap latihan dan situasi pertandingan, pelatih dapat memperoleh wawasan yang lebih

dalam tentang kekuatan dan kelemahan mereka serta menentukan area di mana perbaikan diperlukan.

Umpan balik dari para pemain juga merupakan komponen penting dari proses pemantauan dan evaluasi. Dengan mendengarkan apa yang dikatakan para pemain tentang pengalaman mereka dalam program latihan, pelatih dapat memahami lebih baik tentang bagaimana program tersebut dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan dan harapan mereka.

Berdasarkan data dan informasi yang dikumpulkan melalui proses pemantauan dan evaluasi ini, pelatih dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang bagaimana menyusun ulang atau menyesuaikan program latihan agar lebih efektif. Ini bisa melibatkan perubahan dalam intensitas latihan, volume latihan, jenis latihan yang dilakukan, atau pengenalan strategi baru yang dapat membantu para pemain mencapai potensi mereka yang sebenarnya.

Dengan demikian, monitoring dan evaluasi yang cermat adalah elemen kunci dari pengelolaan program latihan yang berhasil. Dengan menginvestasikan waktu dan sumber daya untuk melakukan pemantauan secara teratur, pelatih dapat memastikan bahwa program latihan tidak hanya efektif dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain, tetapi juga relevan dan berkelanjutan dalam jangka panjang.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Wiwoho & Junaid (2014) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012” penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N

02 Ungaran tahun 2012 yang berjumlah 12 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Berdasarkan hasil penelitian bahwa rata-rata skor tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 adalah sebesar 2.65 yang termasuk dalam kategori kurang. Ditinjau dari tingkat kondisi fisik masing-masing siswa yaitu, 9 siswa (75%), selebihnya 3 siswa (25%) dalam kategori sedang. Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 dalam kategori kurang.

2. Sugito & Allsabab (2018) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri”. -Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain bola basket putri kota Kediri yang akan berkompetisi pada kejuaraan pekan olahraga provinsi (PORPROV) Jawa Timur 2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan data hasil survei dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah pemain basket putri Puslatkot Kediri. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data, di antaranya adalah: koordinasi mata-tangan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis, daya tahan paru menggunakan tes Multistage Fitness, kekuatan otot kaki menggunakan squat test, dan kekuatan otot tungkai menggunakan vertical jump tes. Hasil penelitian bahwa profil kondisi fisik yang dimiliki pemain basket putri Puslatkot Kediri yang berjumlah 12 pemain memiliki beberapa kategori kondisi fisik yang dapat dilaporkan, antara lain: pada kategori sangat baik terdapat 2 pemain dengan prosentase sebesar 17%, kategori baik 0 pemain dengan prosentase sebesar 0%, kategori sedang terdapat 8 pemain dengan prosentase 67%, kategori kurang terdapat 1 pemain dengan prosentase 8%, dan kategori sangat kurang terdapat 1 pemain dengan prosentase 8%. Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini bahwa kondisi fisik

pemain basket putri Puslatkot Kediri secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

3. Dias & Riwmayadi (2016) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Tingkat Sma Se-Jawa Barat”. Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran fisik pemain bola basket putri setingkat SMA. Penelitian ini dilatar belakangi oleh target pencapaian yang harus dicapai oleh atlet pada tingkat sekolah khususnya Sekolah Menengah Atas (SMA) sampai saat ini masih belum ada data yang dapat dijadikan rujukan ataupun patokan target. Sehingga dibutuhkan data untuk dijadikan rujukan ataupun referensi pembanding agar dapat diketahui kebutuhan apa saja yang harus dipenuhi oleh tiap tahapan fisik atlet basket tingkat SMA kelompok putri. Tim basket sekolah tingkat SMA, memiliki pembinaan bagi calon-calon atlet muda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Hasil analisis data yang diperoleh adalah untuk profil kondisi fisik tidak terdapat satupun atlet yang berada pada kategoris sempurna, baik sekali, baik dan kurang dengan presentase 0%, dan terdapat 38 orang atlet berada pada kategori cukup dengan presentase 100%. Berdasarkan hal tersebut di atas maka penulis berkesimpulan bahwa profil fisik tim bola basket tingkat SMA Se-Jawa Barat untuk kelompok putri berada pada kategori “CUKUP”.

Dari ketiga penelitian di atas, memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Persamaan penelitian terdahulu yaitu dalam penelitian sama-sama membahas mengenai profil kondisi fisik. Sedangkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu perbedaan populasi dan sampel yang diteliti dan perbedaan instrumen yang dilaksanakan.

2.3. Kerangka Konseptual

Menurut Sinanga (2022, hlm. 20) mengungkapkan bahwa “Pemahaman Kerangka konseptual adalah hubungan antar konsep yang dibangun atas dasar temuan normatif untuk memandu penelitian” dan menurut Sugiyono (2017, hlm.

60) “kerangka konseptual adalah tahap-tahap pikiran logis dan dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis”.

Berdasarkan dari beberapa uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang dan kajian pustaka di atas, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa walaupun memiliki yang baik peserta didik putra SMAN 5 Kota Tasikmalaya, atlet hendaknya perlu mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya dan menjaganya untuk karir basket ke depannya, oleh karena itu pemain bola basket dituntut harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram.

Selain itu, seorang pemain basket juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari segala macam teknik, taktik, dan keterampilan yang relatif sulit, serta mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, dan tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.

Oleh karena itu, penulis berkeinginan untuk meneliti mengenai profil kondisi fisik peserta didik putra SMAN 5 Kota Tasikmalaya agar dapat pelatih atau peserta didik membuat program latihan yang lebih baik untuk meraih prestasi lebih baik.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 63)

mengungkapkan “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, penulis mengemukakan kesimpulan sementara atau hipotesis penelitian ini adalah “Kondisi fisik atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya tergolong Klasifikasi Baik.