

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan ciri bahwa adanya kehidupan dan berkembangnya zaman. Begitupun dengan manusia, berkembangnya zaman maka setiap manusia harus mampu mengembangkan potensi dirinya dengan cara pendidikan, rekreasi dan olahraga. Sering mendengar perkembangan olahraga melalui berita di media cetak dan media elektronik. Olahraga merupakan hal yang penting untuk dilaksanakan. Meskipun olahraga tidak dapat menjadi obat untuk memecahkan semua masalah dalam masyarakat, tidak menjadi prioritas utama jika dibandingkan dengan kebutuhan hidup dasar dalam masyarakat yang kesusahan, akan tetapi olahraga dapat memberikan banyak pengaruh positif dan menjadi alat yang berharga bagi manusia. Olahraga merupakan alat untuk menjaga kebugaran jasmani tidak memandang strata untuk menikmatinya, semua orang di dunia bisa menikmatinya, tanpa ada pengukuran tingkat kekayaan atau kemiskinan seseorang. Kegiatan olahraga terdiri dari kegiatan olahraga pendidikan yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Olahraga di Indonesia telah berkembang dengan pesat seperti ilmu pengetahuan dan teknologi. Banyak cabang olahraga yang berkontribusi mengharumkan nama Indonesia di dunia Internasional. Namun beberapa tahun kebelakang banyak cabang olahraga mengalami penurunan prestasi, tetapi kegiatan olahraga jangan berhenti dan harus tetap dilaksanakan. Dengan berolahraga maka aktivitas gerak yang dilakukan akan mempengaruhi kebugaran seseorang. Kebugaran jasmani sangat penting untuk manusia karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat. Bukti berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan

kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Sebaliknya, dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah, maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Mempertahankan dan meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang sistematis dan dengan waktu yang relatif lama. Salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam proses latihan adalah kondisi fisik dan penguasaan teknik. Untuk mencapai tujuan olahraga perlu penguasaan teknik dengan benar dan baik. Semua teknik dasar berhubungan dengan kebugaran jasmani, kebugaran jasmani baik maka semua teknik dasar bisa dikuasai dengan mudah. Pada saat kebugaran menjadi tujuan olahraga, harus ada strategi pelatihan yang tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi tubuh. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit, sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik. Kebugaran sebagai salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas dan bekerja dengan lebih semangat. (Paryanto & Wati, 2013)

Permainan bola basket adalah olahraga berkelompok yaitu dalam satu lapangan dimainkan oleh dua tim masing-masing memiliki 5 orang anggota yang saling berlawanan. Tujuannya untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke dalam ring lawan. Menurut Arisandi, (2014) posisi utama dalam permainan bola basket adalah *Forward* yang bertugas mencetak poin dan memasukan bola ke ring lawan. Kemudian *Defense* pemain yang bertugas menghadang lawan, serta *Playmaker* pemain yang memegang alur bola dan merancang strategi permainan. Permainan bola basket mempunyai beberapa teknik dasar, teknik dasar merupakan teknik atau gerakan dasar yang digunakan dalam

suatu permainan olahraga. Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang kompleks gerakannya, artinya merupakan gabungan yang terdiri dari unsur gerakan yang terkoordinasi secara rapi. Menurut Putra, (2019) secara umum ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut :

- 1) Teknik dasar mengoper bola
- 2) Teknik dasar menerima
- 3) Teknik dasar menggiring bola
- 4) Teknik dasar latihan olah kaki
- 5) Teknik latihan pivot

Dalam permainan bola basket banyak yang harus dikuasai seperti dasar dari permainan, kebugaran jasmani dan teknik yang baik. Butuh latihan yang baik untuk menguasai dan meningkatkan kebugaran jasmani dan penguasaan teknik yang sudah ada untuk menguasai dasar permainan. Karena menurut tujuannya permainan bola basket adalah mencetak angka ke keranjang lawan setiap pemain wajib memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan haruslah direncanakan secara baik dan sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Menurut Agus (2012) mengemukakan, “Komponen- komponen kondisi fisik yaitu daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), stamina, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), Keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi, dan koordinasi”. Latihan kondisi fisik perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga. Maka dari itu komponen-komponen kondisi fisik di atas dapat membantu atlet dalam melakukan permainan bola basket yang optimal.

Beberapa SMA di Jawa Barat berhasil masuk ke dalam daftar 1000 sekolah terbaik di Indonesia versi Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi atau LTMPT. Penentuan 1000 sekolah terbaik ini ditentukan berdasarkan nilai UTBK 2021 yang diikuti oleh 23.110 sekolah dari seluruh Indonesia. Kemudian, sekolah yang akan digunakan penulis untuk melaksanakan penelitian berdasarkan nilai UTBK 2021 SMA Negeri 2 Tasikmalaya menempati ranking 48 dari 1000 sekolah terbaik menurut sumber *ltmpt.ac.id*, hal tersebut akan berdampak positif bagi citra sekolah.

SMA Negeri 2 Tasikmalaya adalah sekolah menengah atas berstatus negeri terletak di kecamatan Indihiang kota Tasikmalaya di Jalan R.E. Martadinata Nomor 261 Telp. (0265) 331331. Sekolah SMA Negeri 2 Tasikmalaya mempunyai prestasi yang menonjol pada cabang olahraga basket dan prestasi tersebut diraih atas nama Indie Basketball Martha (IBM 261). IBM 261 adalah nama kebesaran ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Tercatat setiap tahun IBM 261 mendapatkan juara pada kejuaraan bola basket. Berikut data yang peneliti dapatkan ialah dari tahun 2015 sampai 2022 IBM 261 selalu mendapatkan juara. Pada tahun 2015 meraih dua kejuaraan, pada 2016 meraih 6 kejuaraan, pada 2017 meraih 2 kejuaraan, pada 2018 meraih 3 kejuaraan, pada 2019 meraih kejuaraan, pada 2020 meraih 2 kejuaraan, pada tahun 2021 tidak ada perlombaan karena kendala yang diakibatkan wabah virus covid-19, kemudian pada 2022 anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 tasikmalaya sebanyak 25 orang dari 59 orang meraih 2 juara, yaitu juara 2 putri, juara 3 putra pada kejuaraan Sukapura Cup se priangan timur.

Sekolah SMA Negeri 2 Tasikmalaya mempunyai prestasi yang menonjol dari SMA lain di kota Tasikmalaya dan sepriangan timur. Peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian pada IBM 261 SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Karena prestasi yang telah diperoleh organisasi tersebut. Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa untuk bermain bola basket memerlukan kebugaran jasmani. Maka, peneliti tertarik mengangkat penelitian yang berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ektrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka peneliti mengajukan rumusan masalah: “Apakah Rata-rata Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya termasuk kategori Baik?”.

1.3 Definisi Operasional

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini memerlukan penjelasan yang lebih operasional guna menghindari kesalahan dalam penafsiran, sehingga arah penelitian dan pembahasan lebih terarah. Istilah-istilah tersebut adalah:

- 1) Kebugaran jasmani menurut Hadziq (2018) merupakan “kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas dengan penuh semangat, yang dapat diwujudkan saat kondisi tubuh dalam keadaan bugar”. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani melakukan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal dan memiliki cadangan kekuatan untuk melakukan kegiatan lain setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, berolahraga atau melaksanakan tugas-tugas yang lain. Berarti maksud kebugaran pada penelitian ini ialah sehat atau kesegaran sedangkan jasmani ialah tubuh atau badan. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kesegaran tubuh siswa untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket.
- 2) Anggota menurut Masoem (2021) adalah obyek yang berada pada suatu organisasi dan ikut dalam kegiatan yang ada pada organisasi tersebut. Organisasi yang dimaksud pada penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Tasikmalaya.
- 3) Ekstrakurikuler menurut Vladimir (2020) merupakan “kegiatan mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya pada kegiatan yang positif. Kegiatan Ekstrakurikuler yaitu kegiatan tambahan setelah kegiatan belajar mengajar selesai tujuan untuk memperluas pengetahuan, memahami keterkaitan antar berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta dalam rangka usaha untuk meningkatkan kualitas.
- 4) Kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya termasuk kategori baik jika secara statistika rata-rata sampel

yang diteliti menunjukkan skor lebih dari 17 berdasarkan rumus Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang akan diperoleh dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat terhadap ilmu pengetahuan dan pendidikan khususnya pendidikan jasmani.
- b. Dapat menambah wawasan serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

a. Atlet

Bagi atlet yang bersangkutan diharapkan dapat mengetahui pentingnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik yang sangat berperan dalam pencapaian prestasi.

b. Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya memiliki kebugaran jasmani untuk bekal dalam permainan bola basket.

c. Pelatih

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program latihan dan dapat mengoptimalkan dalam mengelola program latihan.

d. Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengan kondisi fisik atlet atau kebugaran jasmani untuk bekal dalam permainan bola basket. Kemudian hasil penelitian ini

diharapkan bisa meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian pada masa yang akan datang.

e. Jurusan Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu, khususnya dalam olahraga permainan bola basket.