

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kebugaran Jasmani

2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris yang secara harfiah berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani, maksudnya yaitu sesuatu harus cocok dengan jasmani atau fisik adalah beratnya tugas harus sesuai dengan kebugaran yang dimiliki. Menurut Safitri (2021) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut” (hlm. 126). Pada aktivitasnya seseorang memiliki kemampuan dan kesanggupan gerak yang berbeda. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup, menyelesaikan tugas yang dihadapinya dan mengerjakan tugas lain yang menunggunya tanpa merasa kelelahan bahkan masih memiliki kemampuan mengerjakan aktivitas lainnya.

2.1.1.2 Konsep Kebugaran Jasmani

Dewasa ini kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting guna menunjang suatu prestasi dalam setiap cabang olahraga. Kebugaran jasmani menurut Hadziq (2018) adalah “kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan” (hlm. 103). Setiap individu seseorang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan optimal, efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama,

sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan. Kebugaran jasmani yang baik sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya.

Kondisi manusia dalam menghadapi intensitas dan segala macam bentuk aktivitas sehari-hari harus dikerjakan dengan penuh semangat tujuannya untuk meningkatkan kualitas daya tahan tubuh. Maka, semakin jelas bahwa kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam aspek kehidupan. Teori lain menurut Wahab et al., (2021) mengemukakan bahwa “ Pendidikan jasmani berfokus untuk memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang secara sistematis dilakukan tujuannya yaitu membentuk karakter peserta didik melalui kegiatan tersebut. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berpatokan kepada daya tahan tubuh dalam durasi tertentu tanpa ada kendala yang berarti setelah melakukan aktivitas fisik. Kebugaran seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja dan juga akan memberikan dukungan positif terhadap aktivitas lainnya, termasuk kegiatan belajar dan mengajar. Individu yang memiliki kebugaran jasmani optimal tidak akan merasakan kelelahan yang berlebihan dalam setiap pekerjaan yang digelutinya. Hal ini berpengaruh terhadap proses belajar siswa jika kebugaran jasmani siswa tergolong klasifikasi kurang. Untuk itu sangat penting siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik. Sesuai apa yang dikemukakan menurut Hamdani (2019) yaitu ”kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung proses pembelajaran dan kognitif siswa pada mata pelajaran yang lainnya”.

Kebugaran jasmani memegang kendali bagi aktivitas sehari-hari yang dilakukan manusia, dengan kebugaran jasmani manusia memungkinkan melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat dan tidak mudah lelah. Untuk mengurangi resiko kesehatan akibat dari kurangnya gerak, maka setiap individu manusia harus ada dalam kebugaran jasmani yang baik. Menurut Deny (2021) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah keadaan atau kondisi tubuh yang

mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut” (hlm. 43).

2.1.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya. Kondisi bugar akan menjadi harapan semua manusia karena berperan penting bagi kehidupan sehingga, kondisi bugar berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang. Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari setiap individu manusia memiliki banyak kegiatan dan menjalankannya membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Dengan kata lain, hasil kerjanya produktif apabila kebugaran jasmani meningkat. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Kebugaran jasmani adalah hal yang mendasar dalam kehidupan sehari-hari dan manfaatnya sangat penting untuk kemampuan kerja sehingga tugas-tugas dapat dikerjakan dengan maksimal dan mendapatkan hasil lebih baik. Menurut Hasym et al., (2021) berikut manfaat kebugaran jasmani:

1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah kemampuan dalam melakukan aktivitas harian yang membutuhkan energi serta kualitas dan kapasitas yang diasosiasikan dengan rendahnya resiko munculnya penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan atau *health related physical fitness*, meliputi:

- a. Fleksibilitas atau kelenturan, merupakan ketersediaan ruang gerak dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.

- b. Daya tahan jantung, merupakan kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen kedalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk aktivitas fisik.
- c. Komponen lemak tubuh, merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif dalam metabolisme energi.
- d. Kekuatan dan ketahanan otot, ketahanan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang, manusia yang memiliki otot kuat dapat bertahan lama dalam memiliki kebugaran yang baik.

2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Kebugaran jasmani ini merupakan kebugaran jasmani yang penting untuk menghadapi kondisi-kondisi darurat, meliputi:

- a. Kecepatan (*Speed*), yaitu kemampuan berpindah dengan cepat dari tempat satu ke tempat lain.
- b. Daya Ledak (*Power*), yaitu kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.
- c. Kelincahan (*Agility*), yaitu kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- d. Kelenturan (*Flexibility*), yaitu kemampuan maksimal gerak sendi pada seseorang yang lentuk dan tidak mudah terjadi cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan lebih luwes dan indah.
- e. Koordinasi (*coordination*), yaitu hubungan yang harmonis ketika berlangsung proses gerak dan terwujudnya suatu gerak yang lancar dan efisien.
- f. Reaksi (*reaction*), yaitu kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.
- g. Kekuatan (*strength*), yaitu komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik.
- h. Keseimbangan (*balance*), yaitu kemampuan mempertahankan sikap.

3) Manfaat Kebugaran Jasmani dalam Penentuan Gerak

Manfaat kebugaran jasmani dalam pembentukan gerak adalah sebagai berikut:

- a. Memenuhi dan menyalurkan keinginan untuk bergerak.
- b. Penghayatan terhadap ruang, waktu, dan bentuk, serta mengembangkan rasa irama.
- c. Mengetahui kemampuan gerak pada diri sendiri.

- d. Memiliki kemampuan gerak dan mengembangkan sikap.
- e. Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak.

4) Manfaat Kebugaran Jasmani dalam Pembentukan Prestasi

Manfaat kebugaran jasmani dalam pembentukan prestasi adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan kemampuan belajar optimal.
- b. Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi.
- c. Penguasaan emosi.
- d. Belajar mengenal kemampuan dan keterbatasan diri.
- e. Meningkatkan sikap yang tepat terhadap nilai nyata.

5) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan sosial

Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan sosial adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan rasa peduli.
- b. Belajar bertanggung jawab terhadap orang lain.
- c. Mengetahui cara lain untuk melepas lelah dalam mengisi waktu senggang.



Gambar 2.1 Manfaat Kebugaran Jasmani Dalam Pertumbuhan Sosial

Sumber: (Sentral, 2017)

Paparan dari manfaat di atas memberikan penjelasan bahwa seorang siswa penting memiliki kebugaran jasmani yang baik agar proses pembelajaran terlaksana dengan baik. Tugas yang diberikan bisa diselesaikan tanpa ada paksaan dan aktivitas belajar diikuti dengan semangat dan bergairah.

2.1.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar apabila melakukan aktivitas sehari-hari tanpa hambatan yang berarti, dan dapat menyelesaikan tugas dengan segera. Kualitas

kondisi fisik seseorang mencerminkan suatu hasil latihan yang telah dilakukan dengan baik atau sesuai dengan prinsip latihan. Komponen yang harus dimiliki atlet bermacam-macam tergantung karakteristik cabang olahraga masing-masing. Menurut Muhajir (2021) mengemukakan “komponen kondisi fisik dasar yang perlu dikembangkan melalui latihan adalah : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), stamina, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi, koordinasi” (hlm.49). Berikut komponen-komponen kebugaran jasmani yang dimaksud sebagai berikut :

1) Daya Tahan (*endurance*)

Menurut Deny (2021: 43) daya tahan adalah “komponen kebugaran jasmani yang paling penting yaitu kemampuan otot-otot besar dalam melakukan pekerjaan cukup berat dalam waktu yang lama secara terus menerus”. Tujuan dari bermain bola basket adalah memasukan bola ke ring lawan dan itu tidak mudah. Butuh kondisi fisik yang baik selain bekal skill yang dimiliki. Kondisi fisik yang baik adalah yang sangat dibutuhkan pada saat permainan. Daya tahan dalam waktu yang cukup lama penting untuk dimiliki, karena berbagai bentuk gerakan dalam berupaya mencetak poin ini membutuhkan daya tahan yang tinggi.

2) Kekuatan (*strength*)

Menurut Mekayanti et al., (2015) mengemukakan kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam melenturkan, menyeimbangkan dan menjadikan tubuh lebih kuat dapat dilakukan secara instan dengan melakukan metode yang dinamakan “*secret method*”. Metode ini meliputi gerakan yang dapat merangsang dan merealisasikan kerja otot dan saraf. Sampai saat ini belum ada laporan tentang optimalisasi kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan kekuatan (*strength*) tubuh manusia secara instan dengan menggunakan “*secret method*”.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau group otot menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun secara statis. Kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban

dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu. Dalam melakukan berbagai gerakan pada saat bermain basket agar gerakan mencapai apa yang diharapkan maka kemampuan otot harus baik.

3) Kelenturan (*flexibility*)

Menurut Mekayanti et al., (2015) kelenturan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu sendi. Seorang atlet harus dapat bergerak dengan cepat ke berbagai arah yang berbeda-beda. Seorang dikatakan lentur apabila mampu membungkuk dengan maksimal, mampu duduk dengan kaki terbuka, dan mampu melentik dengan sempurna. Kelenturan otot pada manusia dapat ditingkatkan dengan menempuh cara beberapa latihan, seperti:

- a. Peregangan dinamis dapat dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot tubuh terasa diregangkan. Contoh: melakukan push up.
- b. Peregangan statis dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu. Contoh: sikap berdiri dengan tungkai lurus dan membungkukkan badan mencoba menyentuh lantai.

4) Stamina

Menurut Harsono (2018: 28) stamina adalah “kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan”. Dengan begitu kegiatan ekstrakurikuler basket yang rutin dilaksanakan tentunya latihan daya tahan (*aerobic*) harus semakin lama ditingkatkan menjadi latihan stamina (*anaerobic*) karena sistem kerja pada stamina lebih didominasi oleh system kerja *anaerobic*.

5) Daya Tahan Otot (*muscle endurance*)

Daya tahan otot adalah kualitas yang memungkinkan otot untuk beraktivitas lebih lama. Menurut Harsono (2018: 61) mengemukakan bahwa “daya tahan otot mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut (misalnya mengangkat badan sembari bergantung pada palang, *puh-up* atau *sit-up* dengan frekuensi yang banyak) atau

kelompok otot tersebut mampu mempertahankan suatu kontraksi otot secara statis untuk waktu yang lama (misalnya menggantung lama pada rekstok dengan lengan yang dibengkokkan), atau dia mampu menahan suatu beban dengan lengan lurus ke samping untuk waktu yang lama maka atlet tersebut ialah atlet yang selain punya kekuatan otot juga mempunyai daya tahan otot”.

Daya tahan otot disebut dengan *strength endurance* adalah kemampuan otot dalam melakukan kontraksi yang berturut-turut dalam waktu yang lama. Artinya bahwa kemampuan otot untuk melakukan suatu gerakan harus dipertahankan kemampuannya agar tidak menurun pada saat masih dibutuhkan.

6) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu pergerakan dengan waktu yang secepat mungkin merupakan salah satu kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. kecepatan (*speed*) diukur dengan menit atau skala kuantitas. Menurut Diputra (2015) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tujuan dari latihan kecepatan adalah meningkatkan kemampuan pemain untuk bertindak cepat dalam situasi dimana kecepatan sangat penting dalam permainan basket untuk memasukan bola ke ring lawan.

7) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh. Seorang pemain bola basket apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya saat menguasai bola.

8) Kelincahan(*agility*)

Menurut Diputra (2015) kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang di hadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

9) Koordinasi

Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan *fleksibilitas*. Menurut Saptiani et al., (2019) mengemukakan, “Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan atau menghubungkan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke gerakan tunggal secara aktif. Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam permainan basket, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dasar secara berkesinambungan dimana koordinasi yang dimaksud dalam koordinasi antara mata dan tangan.

10) Kecepatan Reaksi

Biasanya reaksi sangat di butuhkan untuk mencapai tujuan bola basket yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan. Waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima rangsangan Menurut Henjilito (2017) kecepatan reaksi adalah “kemampuan organisme alat untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan reaksi sangat diperlukan saat perebutan bola di udara dan menggiring bola untuk mengecoh lawan. Seorang pemain bola basket harus mempunyai reaksi yang baik, agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat ketika bertanding.

2.1.1.5 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Seseorang dikatakan bugar apabila mampu beraktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari orang-orang yang sakit tidak akan mampu beraktivitas dengan baik bahkan tidak mampu melakukannya. Hal ini yang menjadikan motivasi bagi setiap individu manusia agar selalu menjaga kebugarannya. Berikut unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani pada umumnya menurut Masri'an, (2014) adalah sebagai beriku:

- 1) Kekuatan (*Strength*) merupakan komponen kondisi fisik tentang kemampuan seseorang dalam menggunakan otot untuk menerima beban saat beraktivitas. Bentuk latihannya seperti push up, *sit up*, lompat jongkok, dan *pull up*.

- 2) Kelenturan (*Flexibility*) merupakan penunjang penampilan gerak sendi, tulang, dan otot lentur. Bentuk latihannya dapat dilakukan dengan pemanasan dan peregangan.
- 3) Kelincahan (*Agility*) merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Bentuk latihan ini adalah lari bolak-balik.
- 4) Keseimbangan (*Balance*) merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh secara khusus. Bentuk latihannya dapat melakukan Latihan keseimbangan dengan memperkecil sudut titik tumpu.
- 5) Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan seseorang melakukan gerak dengan durasi waktu yang singkat.
- 6) *Cardiovascular* merupakan daya tahan tubuh yang mampu melakukan kerja yang lama tanpa ada kelelahan.

2.1.2 Bola Basket

2.1.2.1 Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket merupakan olahraga yang memiliki banyak penggemar. Menurut Juariah (2017 :47) mengemukakan pengertian bola basket yang mulai dikenali oleh masyarakat yaitu bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh kalangan anak muda, terutama di Amerika olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Kedua tim saling berlomba mencetak poin dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan. Tim yang memiliki poin terbanyak adalah pemenangnya.

Selanjutnya menurut Masri'an (2015: 43) permainan bola basket merupakan aktivitas fisik yang mengombinasikan semua otot yang ada pada tubuh, seperti kaki dan tangan serta dapat membantu dalam melatih otot seluruh tubuh dan pernafasan. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* yang meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya poin-poin indah dari regu yang bertanding. Adapun permainan ini bertujuan untuk mencetak nilai sebanyak- banyaknya dengan cara memasukan bola ke ring basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Pengertian lain mengungkapkan “olahraga permainan yang dimainkan secara

berkelompok yaitu lima orang dalam satu tim dengan target utama adalah memasukan bola kedalam keranjang lawan” (Ramdhan, 2019).

Permainan bola basket merupakan salah satu permainan olahraga yang populer dan mulai digemari oleh masyarakat termasuk pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Pada dasarnya, bola basket adalah permainan beregu namun para pemain juga dituntut untuk dapat bermain secara individu. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan bola basket, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai keterampilan dasar bermainnya. Penguasaan keterampilan dasar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan menuju prestasi yang lebih tinggi. Tingkat keterampilan yang dimiliki para pemain akan menentukan penampilannya dalam bermain bola basket karena daya tarik permainan bola basket terletak pada kealamian permainan tersebut. Permainan bola basket termasuk permainan yang menantang secara fisik dan mental para pemain. Setiap pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas. Selain itu pemain juga harus mampu bermain secara individu dan bekerja sama dengan pemain satu tim secara baik. Dalam pelaksanaannya permainan bola basket dilakukan oleh beberapa orang sehingga dapat dikatakan bahwa keterampilan dasar dalam bermain bola basket setiap pemain berbeda-beda dengan pemain yang lain. Maka dari itu, keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatih secara terus menerus dalam periode waktu tertentu dan untuk mencapai hal tersebut pentingnya memiliki kebugaran yang baik agar tujuan dari permainan bola basket bisa mudah dilakukan.

2.1.2.2 Hakikat Permainan Basket

Olahraga basket merupakan olahraga bola besar, bola basket terbuat dari kulit, plastik, atau bahan sintesis lainnya. Beratnya sekitar 567-650 gram dengan garis lingkaran antara 75-78 cm. Ukuran garis lingkaran memudahkan pemain untuk memantulkan, melemparkan, atau bahkan menggiring bola. Karena dalam permainan ini, pemain tidak diperbolehkan untuk menendang bola. Tujuan utama permainan bola basket yaitu mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak

banyaknya dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu diperlukan suatu kerjasama yang baik dan saling pengertian supaya dapat meraih kemenangan.

Permainan bola basket dapat dimainkan hanya dengan operan tangan atau menggiring beberapa kali dengan cara memantulkan bola ke lantai tanpa menyentuh dengan dua tangan secara bersamaan. Untuk melakukan permainan bola basket membutuhkan gerakan tubuh yang sangat cepat yang ditentukan oleh situasi dalam pertandingan. Oleh karena itu, untuk menunjang pergerakan yang cepat dibutuhkan komponen kebugaran yang baik, yaitu kelincahan dan kecepatan. Sesuai apa yang dijelaskan menurut Diputra (2015) disaat berolahraga kecepatan dan kelincahan berperan penting untuk merubah arah, baik untuk mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. Dalam permainan bola basket, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Menurut Wanena (2018) keterampilan bermain bola basket sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yaitu melempar dan menangkap bola (*passing*), menggiring bola atau memantulkan bola (*dribbling*) serta menembak bola ke ring (*shooting*). Pemain harus memiliki kondisi fisik prima yang tergambar melalui komponen-komponen kondisi fisik seperti kelincahan, ketepatan, koordinasi, kelenturan, daya tahantubuh dan kekuatan. Kondisi fisik yang baik dan keterampilan individu merupakan komponen penentu bagi pemain untuk bermain dengan baik agar dapat memenangkan permainan.

Dalam satu tim bola basket terdiri dari lima pemain inti yang bermain di lapangan dan pemain sisanya berfungsi sebagai pemain cadangan. Jumlah 5 orang dalam satu tim memiliki tanggung jawab dan posisi yang berbeda, yaitu pemain dibagi menjadi 3 kategori. Berikut kategori pemain bola basket menurut Sasongko, (2015) adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain tengah disebut (*center*), pemain ini menempati posisi dekat dengan ring, biasanya yang menempati posisi ini pemain yang badannya paling tinggi dan besar.

- 2) Pemain depan atau *forward* atau juga disebut sebagai penyerang. Pemain *forward* memiliki batas wilayah, biasanya bermain di sisi batas wilayah di bawah ring basket lawan, pemain yang pada posisi ini harus merupakan pelempar bola yang cepat dan akurat serta seorang penembak yang baik.
- 3) Penjaga belakang atau *guard*, Baiknya yang ditempatkan untuk menjadi *guard* adalah pemain yang memiliki postur lebih pendek tetapi agresif, karena bertugas menggiring bola (penerobos) dan melempar bola dengan cepat untuk memulai satu serangan ke daerah lawan. Dalam situasi tertentu pemain ini juga dapat memiliki kesempatan mencetak angka agar skor unggul.

2.1.2.3 Teknik Dalam Permainan Bola Basket

Teknik pada permainan basket merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk memudahkan mencetak poin. Setiap pemain harus memaksimalkan kemampuannya menguasai komponen-komponen permainan bola basket. Dalam permainan bola basket terdapat teknik dasar yang wajib setiap pemain memilikinya. Adapun teknik dasar yang dimaksud, meliputi: *passing*, *dribble*, *shooting*. Maka dari itu, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket tersebut. Pemain yang menguasai teknik-teknik bermain lebih baik, maka pemain tersebut akan terlihat matang jika dibandingkan dengan pemain yang penguasaan tekniknya masih rendah. Dengan demikian, penguasaan keterampilan teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket untuk menuju prestasi yang maksimal. Berikut yang dimaksud tiga teknik dasar yang wajib dimiliki dan dikuasai menurut Wanena (2018) yaitu:

1) *Passing*

Passing adalah metode paling efektif untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Menurut Juariah (2017 :48) menyatakan bahwa *Passing* adalah gerakan mengoper bola kepada rekan satu tim. Hasil operan yang baik adalah suatu operan kepada rekan satu tim berada dalam posisi bebas dan hasil akhir bola sampai mudah untuk dikuasai.

Passing merupakan hal penting yang harus dikuasai pemain basket. *Passing* atau mengoper bola harus dilakukan dengan langsung dengan gerakan cepat. Para pemain harus mempelajari keterampilan mengumpan, serta menguatkan otot supaya ringan melakukannya. Untuk melakukan teknik ini sangat diperlukan

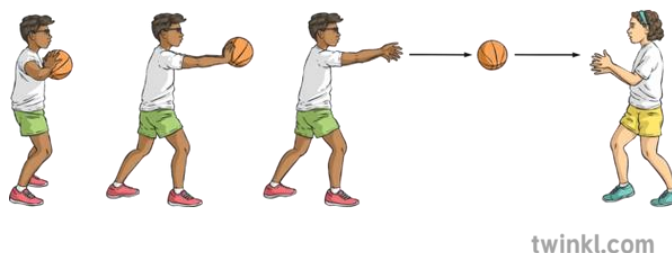
konsentrasi diri, karena akan menggunakan sebelah atau dua belah tangan dalam latihan mengoper bola pada temannya.

Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai bermacam-macam teknik dasar operan dengan baik. Teknik dasar mengoper (*Passing*) dalam bola basket adalah sebagai berikut :

a. Mengoper Bola Setinggi Dada (*Chest Pass*)

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang paling sering dilakukan dalam pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan, jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter. Menurut Fatahillah (2018) cara melakukan *passing* sebagai berikut :

Peganglah bola di depan dada dengan kedua tangan. Posisi ibu jari harus dibelakang bola, sementara keempat jari yang lain berada disamping bola. Pegang bola dengan kuat lalu putarlah pergelangan tangan sehingga menghadap ke belakang. Langkahkan kaki kanan atau kiri. Kemudian doronglah bola dengan cara menghentakan ke depan kearah teman. Ketika dorongan tangan sudah sejajar, lepaskan bola dari pergelangan tangan. Jari-jari tangan kamu harus mengarah ke mana bola akan dioper. (hlm. 15)



Gambar 2.2 Operan Dada

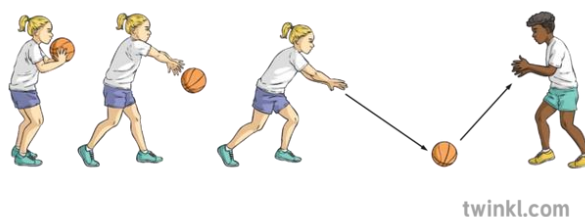
Sumber: Pur (2020)

b. *Bounce Pass*

Gerakan hampir sama dengan chest pass, hanya saja arah bola dipantulkan ke lantai dari jarak penerima bola. Menurut Pur (2020) cara melakukan *bounce pass* sebagai berikut:

Persiapan berdiri dengan sikap melangkah kedua tangan di depan dada dengan badan sedikit condong ke depan dan siku lurus ke samping. Gerakan selanjutnya gerakan melempar dengan cara dorong bola dengan meluruskan

kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus pastikan arah bola memantul ke lantai dan pantulkan bola diusahakan setinggi dada penerima bola. Akhir gerakan melempar bola berat badan dibawa ke depan, kedua lengan lurus serong bawah rileks kemudian pandangan mengikuti arah gerakan bola.

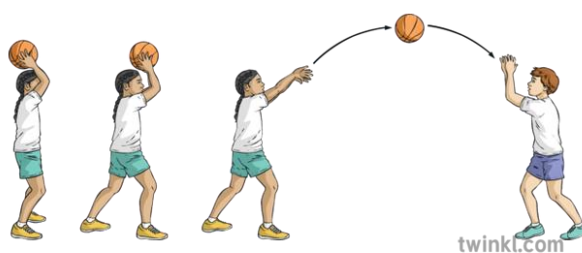


Gambar.2.3 *Bounce Pass*

Sumber: Pur (2020)

c. *Overhead Pass*

Overhead pass adalah teknik mengoper atau mengumpan bola dari atas kepala. Teknik *overhead pass* sangat efektif digunakan saat *defender* menggunakan *zone defense*. *Overhead pass* digunakan pada tim yang memiliki postur tinggi dengan lawan yang lebih kecil. Cara melakukan teknik *overhead pass* adalah menarik bola hingga atas kepala, lalu melemparkannya menggunakan dua tangan.



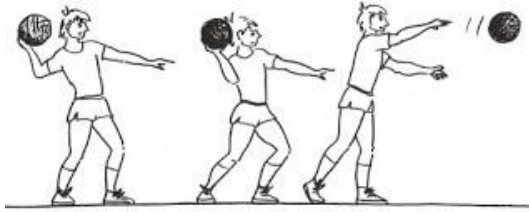
Gambar.2.4 *Overhead Pass*

Sumber: Pur (2020)

d. *Baseball Pass*

Operan panjang dalam permainan bola basket disebut *baseball pass*. Cara melempar bola basket dengan teknik *baseball pass* adalah dilakukan di atas/belakang kepala, bertujuan agar *passing* melambung dan melewati lawan.

Teknik ini biasanya digunakan untuk mengoper jarak jauh.



Gambar.2.5 *Baseball Pass*

Sumber: (Akmal Bahtiar, 2022)

e. *Behind The Back Pass*

Passing ini menggunakan satu tangan dan biasa digunakan karena persiapannya cepat. Teknik melempar bola basket ini dilakukan dengan melakukan lemparan melalui belakang punggung. Butuh latihan tekun dan berulang-ulang untuk bisa melakukan gerakan ini dengan baik dan benar.



Gambar.2.6 *Behind The Back Pass*

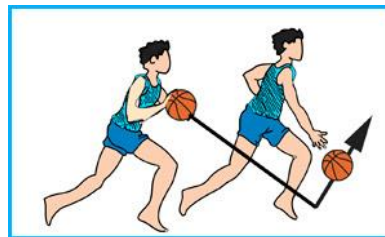
Sumber: (Akmal Bahtiar, 2022)

2) *Dribble* Bola

Dribbling merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disahkan dalam peraturan dan merupakan salah satu teknik membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah dan syaratnya bola harus sambal dipantulkan menggunakan salah satu tangan atau bergantian dengan kedua tangan. *dribbling* digunakan untuk mencegah pemain berjalan dengan bola dan untuk memastikan amannya bola dari usaha lawan yang ingin merebutnya.

Untuk melakukan teknik ini usahakan agar posisi tubuh rileks dan seimbang. Ketika sudah menguasai teknik *dribbling* ini dengan baik, maka

lakukanlah latihan menguasai perubahan tinggi lambungan bola, mengubah kecepatan, dan arah gerak dengan membawa bola ke tempat lain, karena ini penting sekali guna melakukan kontrol secara dini terhadap perubahan gerak tangan. Untuk lebih jelas lihat gambar dibawah ini.



Gambar 2.7 *Dribbling* Bola

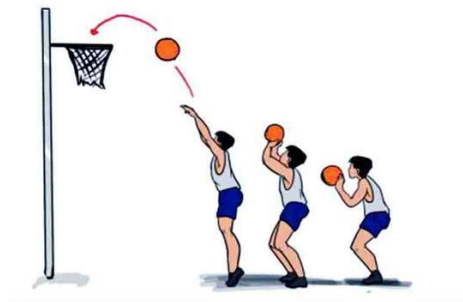
Sumber: (Unknow, 2016)

3) *Shooting*

Shooting merupakan cara untuk memasukan bola ke keranjang lawan. Cara melakukannya dengan menembakan bola ke keranjang lawan dengan tepat sasaran untuk menghasilkan nilai. *Shooting* suatu keterampilan yang paling penting, karena hasil atau tujuan akhir setiap bermain. Untuk memiliki keterampilan ini diperlukan pengulangan yang rutin melakukan latihan yang serius. Gerakan *shooting* meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat sasaran. Latihan *shooting* ini dapat dilakukan dari jarak dekat maupun jauh.

Menurut Rubiana (2017: 253) ada dua faktor penting yang menentukan tingkat keberhasilan sebuah tembakan bebas, yaitu :

- a. Kemantapan gerak, kemantapan gerak ini diperlukan pengulangan latihan yang kontinyu dengan porsi latihan yang cukup, serta adanya koreksi untuk perbaikan tembakan jika perlu.
- b. Kemantapan mental, Faktor mental ini lebih banyak berperan dalam melakukan tembakan bebas. Terlebih lagi jika terjadi pada detik-detik terakhir dan menentukan kemenangan sebuah tim. Penulis cenderung mengatakan bahwa 75 % keberhasilan sebuah tembakan bebas (terutama pada detik-detik terakhir) adalah karena faktor mental pemain yang melakukan tembakan bebas.



Gambar 2.8 *Shooting*

Sumber: (Unknow, 2016)

Adapun teknik dasar permainan bola basket menurut Masri'an (2015: 24) sebagai berikut:

- 1) Teknik menggiring bola
Teknik menggiring bola untuk menghadapi lawan agar bisa mencetak point.
- 2) Teknik mengoper
Teknik mengoper adalah gerakan melempar bola kepada rekan satu tim dengan menggunakan satu atau dua tangan.
- 3) Teknik *pivot*
Teknik gerakan pivot adalah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada saat pemain tersebut menguasai bola, sedangkan kaki yang dipindahkan dapat melewati depan atau belakang.
- 4) Teknik menembak
Teknik ini harus dikuasai untuk mendapatkan poin.
- 5) Teknik *rebound*
Teknik rebound adalah teknik untuk menggagalkan lawan mencetak angka atau skor.

Dari teori di atas dijelaskan bahwa olahraga basket sangat populer di dunia dan penggemarnya berasal dari segala usia, teknik-teknik yang digunakan dalam bermain bola basket seperti tembakan, umpan, menggiring, *rebound*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan harus dikuasai juga agar mendapatkan hasil yang maksimal.

2.1.3 Profil SMA Negeri 2 Tasikmalaya

2.1.3.1 Identitas Sekolah

Nama Sekolah : SMA NEGERI 2 TASIKMALAYA

Status Sekolah : Negeri

Alamat : Jalan R.E. Martadinata Nomor 261 Telp. (0265) 331331

Website : <http://www.smandatas.sch.id>

Email : info@smandatas.sch.id
 Kelurahan : Panyingkiran
 Kecamatan : Indihiang
 Kode Pos : 46411
 Kab./Kota : Kota Tasikmalaya
 Pendirian : Tahun 1967
 Terakreditasi : A
 NPSN : 20224510
 Instagram : @sman2tasikmalaya
 Facebook : SMAN 2 tasikmalaya
 Whatsapp : 081321016501
 Youtube : SMAN 2 Tasikmalaya

2.1.3.2 Makna Logo



Gambar 2.9 Logo SMA Negeri 2 Tasikmalaya

Sumber : (wikipedia, 2022)

- 1) Bentuk segi lima : landasan berpijak warga SMA Negeri 2 Tasikmalaya adalah Pancasila.
- 2) Obor menyala : semangat yang tak kunjung padam dalam mencapai cita-cita dari setiap warga SMA Negeri 2 Tasikmalaya.
- 3) Buku : gudang pengetahuan ini harus dimiliki oleh setiap warga SMA Negeri 2 Tasikmalaya.
- 4) Kujang : senjata khas/pusaka Sunda yang melambangkan keberadaan SMA Negeri 2 Tasikmalaya di tatar Sunda. 2 buah Kujang menandakan bahwa seluruh warga SMA Negeri 2 Tasikmalaya berpedoman pada kebudayaan.

- 5) Sayap lima lembar : usaha untuk mencapai tujuan dengan lambang Pancasila.
- 6) Warna kuning : melambangkan kemuliaan, diharapkan seluruh warga SMA Negeri 2 Tasikmalaya mencapai kemuliaan dalam hidupnya sebagai tujuan akhir dari warga sekolah ini.
- 7) Warna ungu : warga SMA Negeri 2 Tasikmalaya sangat menyenangi keindahan dan kebersihan.

2.1.3.3 Fasilitas Sekolah

Fasilitas di SMA Negeri 2 Tasikmalaya memiliki fasilitas mengajar yang mengikuti perkembangan zaman dan lengkap. Fasilitas yang ada di SMA Negeri 2 Tasikmalaya tergolong klasifikasi baik dalam menunjang kegiatan belajar mengajar. SMA Negeri 2 Tasikmalaya terdiri dari 70 guru dan 19 staff dan organisai-organisai kecil (ekstrakurikuler). Ekstrakurikuler sekolah adalah suatu lembaga pendidikan yang dibuat untuk mendidik para siswa. Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas siswa nya adalah dengan membuat organisasi – organisasi kecil di dalamnya, sebagai wadah guna meningkatkan kemampuan individual. Organisasi-organisai kecil (ekstrakurikuler) yang ada di kampus SMA Negeri 2 tasikmalaya sebanyak 19 organisai. Dari 19 oragnisai/ekstrakurikuler adapun acara-acara besar yang dihimpun osis dan ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tasikmalaya di antaranya:

- 1) OSIS = SMANDA CERIA (Perkemahan OSIS dan Ekstrakurikuler)
- 2) OSIS = Indies Creativity Exhibitions (ICE)
- 3) OSIS = Forum Antar Organisasi (FAO)
- 4) PRAMUKA = WIDE GAMES Tk. Penggalang & Penegak se-Priangan Timur
- 5) PMR = FAST (first aid skill for teenager) Tk. Wira dan Madya se-Jawa barat
- 6) FARIH = Gabungan lentera kreatifitas dan seni islam (GALAKSI) Tk. SMP & SMA se-Priangan timur
- 7) PASKIBRA = Lomba Ketangkasan Baris-berbaris (LKBB) Tk. SMP & SMA se-Jawa barat
- 8) KIR = Brain Teenager X (BTX) Tk. SMP se- Priangan Timur
- 9) NR = SMANDA Bergtour (SB) Tk. SMP, SMA & Umum se-Jawa Barat
- 10) BKC = SMANDA Cup Tk. SMP & SMA se- Kota tasikmalaya

- 11) DEKRESSI = Indie Art Show
- 12) Komunitas SMANDA
- 13) OIL (komunitas pencinta Otomotif)
- 14) Lensa SMANDATAS (komunitas photography)
- 15) Rubik SMANDATAS (komunitas pecinta Rubik)
- 16) GARIS (Komunitas Grafiti)
- 17) KHAS (Komando Hijau Sekolah)
- 18) BIMA261 (komunitas astronomi)
- 19) Robotik SMANDATAS (baru)

Adapun program lain yang diselenggarakan di SMA Negeri 2 Tasikmalaya antara lain:

- 1) Pertukaran pelajar dengan Australia (Indonesia-Australia)
- 2) Peduli Alumni (Beasiswa untuk siswa berprestasi dari alumni)
- 3) HUT Smandatas (Ulang Tahun Sekolah dan silaturahmi)

2.1.4 Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya

2.1.4.1 Pengertian Ekstrakurikuler

Pendidikan merupakan kegiatan yang harus dilaksanakan karena merupakan aktivitas penting yang menjadi bagian hidup manusia. Dengan ini manusia mampu mengembangkan pemikiran dan potensi guna meningkatkan kualitas hidupnya. Pendidikan berperan untuk mendorong seseorang agar menjadi pribadi yang memiliki tujuan hidup dan berjiwa sosial, oleh karena itu peranan pendidikan penting dalam pembentukan karakter siswa. Pendidikan karakter adalah proses pendidikan yang di gunakan untuk mengetahui karakter peserta didik dengan menggunakan metode yang berlandaskan dengan nilai-nilai pendidikan, serta menjadikan pribadi yang baik dalam kehidupannya terhadap keluarga maupun lingkungan masyarakat dan negara. Oleh karena itu, penerapan pendidikan karakter menjadi hal yang utama di berikan sejak dini terhadap proses pembelajaran di dalam sekolah. Pendidikan karakter di lingkungan sekolah dapat di laksanakan melalui salah satu cara seperti kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler menurut Weni (2021) merupakan kegiatan di luar sekolah guna

untuk mengetahui dan mendorong perkembangan dan potensi yang di miliki serta bakat yang ada dalam diri mereka.

2.1.4.2 Profil Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya merupakan salah satu organisasi yang dari dulu aktif melakukan kegiatan di luar sekolah dan fokus untuk meraih prestasi selain untuk tujuan pembentukan karakter siswa. Ekstrakurikuler merupakan organisasi yang melakukan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran biasa yang dilakukan di sekolah/luar sekolah untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui aktivitas yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah secara berkala dan terprogram.



Gambar 2.10 Logo IBM 261

Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tasikmalaya beranggotakan 59 orang dengan 1 orang pelatih. Kegiatan dilaksanakan dua kali dalam seminggu yaitu setiap hari senin dan kamis, dan latihan tambahan pada hari selasa dan jumat. Ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya memiliki nama kebesaran yang berdiri pada tahun 1990/1991 yaitu Indie Basketball Martha (IBM 261) . IBM tidak hanya ekstrakurikuler, tetapi IBM di tulang punggung oleh organisasi di dalamnya yang membantu memanager kepengurusan dan anggaran di segala kegiatan yang diselenggarakan. Berikut Motto IBM 261 “Basket di hati! Basket di nanti! Basket sampai mati”. Berikut struktur organisasi IBM periode 2021/2022 yaitu:

- 1) Ketua : Rafi Muhammad Akbar Dahlan
- 2) Wakil Ketua : Muhammad Wahyu Satrio
- 3) Sekretaris : Anggita Meilanie Putri
- 4) Bendahara : Fatimah Az-Zahra
- 5) Koordinator Lapangan : Davi Rezali
- 6) Koordinator Barang : Muhammad Rafa Mumtaza
- 7) Anggota :

Tabel 2.1 Daftar Nama 25 Anggota dan Kelahiran(Sampel Penelitian)

No	Nama	Kelahiran	Umur
1	Krysa	31 Mei 2005	17
2	Tata	13 Oktober 2005	16
3	Ama	31 Maret 2005	17
4	Muthia	26 Januari 2006	16
5	Naura	8 Desember 2005	16
6	Mercy	1 Febuari 2006	16
7	Pebrianisa	4 FebuariI 2006	16
8	Dea	6 Desember 2005	16
9	Fatimah	7 September 2004	17
10	Ceceu	7 Febuari 2006	16
11	Anggita	7 Mei 2005	17
12	Dinda	15 September 2005	16
13	Radhia	3 Agustus 2005	17
14	Dilan	20 Agustus 2005	16
15	Akbar	3 Mei 2005	17
16	Faza	31 Juli 2006	16
17	Rafa	10 Nopember 2004	17
18	Ghazwan	18 Juli 2005	17
19	Davi	6 Mei 2005	17
20	Priadi	4 Mei 2006	16
21	Shabir	14 September 2005	16
22	Bilal	6 Desember 2005	16
23	Satrio	8 Mei 2005	17
24	Fahrul	2 Agustus 2005	17
25	Feizal	28 Mei 2005	17

Tabel 2.2 Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket IBM 261

No	Nama Kejuaraan	Prestasi	Tahun
1	Loop 3x3 DBL B.C	Juara 1 Putra	2015
2	Siliwangi All Rebound	Juara 2 Putra	2015
3	Siliwangi All Rebound	Juara 1 Putra	2016

4	Siliwangi All Rebound	Juara 3 Putri	2016
5	O2SN Kota	Juara 1 Putra	2016
6	O2SN Kota	Juara 2 Putri	2016
7	Cyper Cup	Juara 1 Putra	2016
8	Cyper Cup	Juara 1 Putri	2016
9	Wars of Stars Cup	Juara 1 Putra	2017
10	Wars of Stars Cup	Juara 1 Putri	2017
11	Teknik Cup UNIGAL	Juara 3 Putra	2018
12	Perbada Cup	Juara 2 Putra	2018
13	Perbada Cup	Juara 3 Putri	2018
14	Perbasi Cup	Juara 1 Putra	2019
15	Perbasi Cup	Juara 1 Putri	2019
16	FT Cup	Juara 1 Putra	2020
17	FT Cup	Juara 3 Putri	2020
18	Sukapura Cup	Juara 3 Putra	2022
19	Sukapura Cup	Juara 2 Putri	2022

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Wibowo Herlambang tahun 2020 Mahasiswa S-1 Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi dengan judul “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB. Cendrawasih Kabupaten Kuningan”.

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan dosen dari Universitas PGRI Palembang yaitu M.Taheri Akbar & Fery Hidayad pada tahun akademik 2018-2019. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga FKIP Universitas PGRI Palembang Tahun Akademik 2018-2019 dengan judul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fkip Universitas PGRI Palembang”.

Dari kedua penelitian tersebut menyimpulkan bahwa keduanya bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Sama seperti penelitian yang akan penulis lakukan. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu peneliti dalam

mencari data pada pelaksanaan tes penulis akan membatasi dengan cara mencari sampel yang sesuai kriteria yaitu yang berumur 16-19 tahun dan masuk tim inti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan. Menurut Arikunto (2013) menjelaskan bahwa peneliti perlu merumuskan anggapan dasar sebagai berikut: “(1) agar ada dasar berpijak yang kukuh bagi masalah yang sedang diteliti, (2) untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian, (3) guna menentukan dan merumuskan hipotesis” (hlm.104).

Kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari lebih lama dan masih memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik bagi setiap atlet sangatlah penting, karena apabila pemain memiliki kondisi yang baik maka dalam melakukan program latihan secara terus menerus dapat mengikuti latihan dengan baik dan pada saat pertandingan tidak akan mengalami kelelahan yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan membantu atlet memenangkan pertandingan.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya termasuk kategori sedang dikarenakan beberapa faktor, seperti berkurangnya jadwal latihan karena akibat dari masa pandemi ini. Seperti yang dikemukakan Arisandi (2014: 1)

Keberhasilan mencapai dalam lingkup pembinaan olahraga, ilmu gizi bersama-sama ilmu lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan

Latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik, tes pengukuran, belajar gerak, sejarah, ilmu pendidikan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dan sebagai dasar untuk mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi. Menurut Rahmawati (2017) mengungkapkan setiap hari manusia melakukan aktivitas, maka banyaknya aktivitas yang dilakukan sehingga lupa memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Banyak pendapat cukup hanya dengan pola makanan yang baik merupakan upaya

menjaga kesehatan dan ketahanan tubuh. Makan bukan satu-satunya yang dibutuhkan oleh tubuh. Banyak masyarakat yang menyepelekan kebugaran jasmani dan tanpa disadari bahwa kebugaran jasmani sangat menunjang aktivitas sehari-hari. Maka, kegiatan olahraga penting untuk dilakukan dalam rangka berupaya menjaga kebugaran jasmani. Dengan berolahraga dapat memperbaiki tubuh, mampu menyeimbangkan antara sehat jasmani dan sehat rohani. Olahraga merupakan alat untuk memperoleh kebugaran jasmani dan rohani.

Tidak akan mampu melakukan aktivitas jika seseorang yang akan melakukan aktivitas fisik dalam keadaan kondisi fisiknya tidak bugar. Sesuai yang dikemukakan oleh Paryanto & Wati (2013) kebugaran seseorang merupakan penunjang seseorang dalam melakukan aktivitas. Kondisi tubuh seseorang yang baik atau bugar sangat berperan penting bagi kehidupan. Seseorang dengan kebugaran yang baik dalam menjalankan rutinitasnya akan maksimal, tidak mudah lelah dan akan mampu melanjutkan kepada aktivitas selanjutnya.

Ekstrakurikuler dan organisasi di sekolah yang sangat penting memiliki kondisi tubuh yang baik, maka harus segera mengoptimalkan program menaikan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani menggunakan media berupa aktivitas fisik. Sehingga, kondisi bugar merupakan kebutuhan individu dan hal tersebut berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang sifatnya berupa aktivitas jasmani. Untuk dapat mengetahui kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya dapat dilakukan dengan tes dan pengukuran secara langsung.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2016) “ hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan” (hlm.96). Berdasarkan kutipan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Apakah Rata-rata Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya termasuk kategori Baik?”.