

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu sarana penting dalam meningkatkan kualitas hidup bangsa Indonesia. Melalui kegiatan olahraga, nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, serta semangat berprestasi dapat ditanamkan sejak usia dini. Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik sebagai modal dasar dalam menunjang aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari Prasetyo et al, (2022).

Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Keliat et al. (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien. Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang menyelesaikan tugas dengan optimal serta tetap memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya Ahmad & Nirwandi, (2020). Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam kegiatan olahraga.

Dalam konteks olahraga prestasi, kebugaran jasmani menjadi komponen utama yang harus dimiliki oleh atlet, termasuk atlet usia sekolah. Darmawan (2017) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisik. Atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik juga cenderung lebih siap menghadapi beban latihan dan terhindar dari risiko cedera akibat aktivitas fisik yang berat Syukriadi et al., (2021). Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen yang saling berkaitan, baik yang berhubungan dengan kesehatan maupun keterampilan, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi Lubis, (2018).

Salah satu cabang olahraga yang menuntut tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah bola basket. Permainan bola basket merupakan olahraga beregu yang dimainkan dengan intensitas tinggi, melibatkan gerakan berlari, melompat, mengubah arah dengan cepat, serta kontak langsung dengan lawan. Kondisi tersebut menuntut pemain memiliki daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik agar mampu tampil optimal selama latihan maupun pertandingan Sufitriyono et al., (2022). Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi faktor penting dalam menunjang performa pemain bola basket, termasuk pada tingkat sekolah dasar.

Berdasarkan pengamatan peneliti, kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SD BPK Penabur Tasikmalaya merupakan salah satu kegiatan yang banyak diminati oleh peserta didik dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini dibuktikan dengan berbagai prestasi yang telah diraih, antara lain juara ke-2 Yos Sudarso Basketball Exhibition tahun 2022, juara ke-4 Walikota Cup tahun 2023, serta juara ke-1 KONI Cup Tasikmalaya tahun 2025. Prestasi tersebut menunjukkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SD BPK Penabur Tasikmalaya berjalan secara aktif dan berkelanjutan.

Kegiatan latihan ekstrakurikuler bola basket di SD BPK Penabur Tasikmalaya dilaksanakan secara rutin dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin dan Kamis, serta latihan tambahan pada hari Jumat yang bersifat gabungan dengan jenjang SMP dan SMA. Pembagian jadwal latihan berdasarkan jenjang kelas menunjukkan adanya upaya penyesuaian beban latihan dengan tahap perkembangan peserta didik. Meskipun demikian, hingga saat ini belum diketahui secara pasti bagaimana tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SD BPK Penabur Tasikmalaya, khususnya pada peserta didik usia 10–12 tahun.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan informasi antara intensitas latihan dan prestasi yang telah dicapai dengan data objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian yang dapat menggambarkan secara nyata tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SD BPK Penabur Tasikmalaya. Hasil

penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan sekolah dalam menyusun program latihan yang lebih terarah serta berkelanjutan guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani dan prestasi peserta didik.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SD BPK Penabur Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah:

“Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SD BPK Penabur Tasikmalaya Tahun Ajaran 2025/2026?”

1.3 Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang suatu istilah seringkali berbeda, sehingga dapat menimbulkan suatu kekeliruan dan kesalahan pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka dari itu penulis menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut:

- a. Kebugaran Jasmani didefinisikan secara umum sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan olahraga secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta tetap mempertahankan energi untuk aktivitas berikutnya Sun et al. (2023).
- b. Bola basket adalah jenis olahraga yang dimainkan dengan bola besar dan menggunakan tangan, untuk mencetak poin, pemain harus melemparkan bola ke keranjang lawan Syaukani et al. (2020).
- c. Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan formal pertama yang diperuntukkan bagi anak usia 6–12 tahun. Pendidikan di sekolah dasar tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga menekankan pembentukan karakter, sikap sosial, dan moral anak. Hal ini sejalan dengan konsep tri pusat pendidikan yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat yang berperan penting dalam membentuk kepribadian serta watak anak sejak dini. Dengan demikian, sekolah dasar memiliki fungsi strategis dalam menyiapkan generasi yang cerdas sekaligus berkarakter Kurniawan (2015).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang disampaikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SD BPK Penabur Tasikmalaya Tahun Ajaran 2025/2026.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

- 1) Dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan tingkat kebugaran jasmani.
- 2) Dapat menambah wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket jenjang SD (sekolah dasar).

b. Secara Praktis

1) Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani secara berkala, sehingga pelatih dapat memantau perkembangan kondisi fisik anggota ekstrakurikuler dan memotivasi mereka untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2) Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, khususnya bola basket, serta sebagai dasar dalam mendukung penyediaan fasilitas dan program yang menunjang peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

3) Bagi Kebijakan PJOK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), terutama dalam perencanaan program pembinaan kebugaran jasmani peserta didik secara berkelanjutan.