

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Terdapat banyak sekali manfaat yang dapat diambil dari tubuh yang sehat. Manfaat tersebut dapat diperoleh dari suatu ilmu dan ilmu tersebut dapat dipelajari dalam suatu pendidikan. Pendidikan merupakan adalah sebuah proses humanime yang selanjutnya dikenal dengan istilah memanusiakan manusia (Ujud et al., 2023).

Pada setiap jenjang pendidikan tersebut di susun suatu kurikulum yang mengacu pada standar nasional pendidikan. Perencanaan dan pengajaran yang lebih baik menghasilkan pengalaman belajar yang lebih baik bagi siswa (Chng & Lund, 2018). Secara keseluruhan pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa dapat dilakukan dalam bidang keolahragaan (Supariyadi et al., 2022). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental,serta emosional (Taufan et al., 2018). Melalui pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan siswa dapat lebih mudah menguasai konsep-konsep dan keterampilan lainnya (Supariyadi et al., 2022).

Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, baik siswa putra maupun siswa putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang Pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa (Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani sebagai penanda kesehatan yang penting mempengaruhi kesehatan fisik dan mental di awal dan akhir kehidupan (Zhai et al., 2022). Karena siswa belum memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan, minat mereka untuk mengikuti mata

pelajaran pendidikan jasmani di sekolah semakin berkurang. Tidak dapat dipungkiri bahwa di negara-negara berkembang, partisipasi siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah tergolong rendah (Riyanto & Mudian, 2019). Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas olahraga, dan aktivitas tersebut pula yang berperan langsung terhadap komposisi kebugaran jasmani. karena kenyataan yang banyak dirasakan oleh siswa tekanan selama terlibat dalam kegiatan akademik, tidak ada waktu untuk aktivitas fisik, itu perlu untuk menentukan keadaan aktivitas fisik dan kebugaran fisik saat ini (Kljajević et al., 2022). Selain itu, rendahnya tingkat kebugaran fisik selama masa kanak-kanak berlanjut hingga dewasa dan merupakan ancaman bagi kesehatan jangka pendek dan jangka panjang pada orang dewasa muda (Gu et al., 2016). Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut dalam hal jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan sembarangan dan harus mengikuti aturan dan teknik yang benar (Putra, 2021). Dengan demikian, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada prestasi akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Chen et al., 2018). Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen seperti kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Komponen-komponen ini berperan penting dalam mendukung keterampilan bermain bola basket, seperti dribbling, shooting, dan passing. Sebagai contoh, kelincahan dan koordinasi yang baik memungkinkan pemain untuk menggiring bola dengan efektif dan menghindari lawan (Hidayatullah, 2018).

Bola basket merupakan olahraga yang menuntut kombinasi antara keterampilan teknis dan kondisi fisik yang prima. Dalam permainan ini, pemain diharuskan melakukan berbagai gerakan seperti berlari cepat, berhenti mendadak, melompat, melempar, dan menangkap bola, yang semuanya memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik (Comission, 2016).

Penerapan kegiatan dan teknik ekstrakurikuler yang kompleks (kerja mandiri, kegiatan penelitian, kegiatan budaya dan rekreasi, kegiatan olah raga, kegiatan kerelawanan, pemerintahan mandiri siswa) telah merangsang perkembangan sosial, spiritual, intelektual dan moral guru pendidikan jasmani masa depan (Maksymchuk et al., 2018). Menurut Yuliandra dan Fahrizqi (2019) Salah satu ekstrakurikuler adalah klub bola basket yang ada di sekolah. Siswa siswi dapat menambah porsi latihan bola basket di karenakan kurangnya waktu pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani. Dalam permainan bola basket selain sebagai peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan masih memiliki suatu tujuan yang harus dicapai yaitu meraih prestasi dalam bidang olahraga bola basket. Dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler, peningkatan kebugaran jasmani dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan bermain bola basket. Program latihan yang terstruktur dan fokus pada peningkatan kondisi fisik dapat membantu peserta ekstrakurikuler dalam menguasai teknik-teknik dasar permainan dengan lebih baik (Ahmad Faizal Setiadi, 2019). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kondisi fisik yang baik merupakan modal awal untuk memulai latihan permainan bola basket.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bola basket siswa di SMAN 1 Klari. Hasil yang didapatkan dapat menjadi acuan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan bermain bola basket ekstrakurikuler di SMAN 1 Klari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Klari?
- b. Bagaimana tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Klari?

- c. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bola basket dalam kegiatan ekstrakurikuler?

1.3 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket.
- b. Untuk mengetahui bagaimana tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler.
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bola basket dalam kegiatan ekstrakurikuler.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

- a. Manfaat Teoriti

Menambah wawasan dan referensi dalam bidang pendidikan jasmani khususnya mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bola basket.

- b. Manfaat Praktis

Manfaat yang diperoleh secara praktis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

- 1) Bagi siswa

Memberikan pemahaman kepada siswa bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan keterampilan bermain bola basket.

- 2) Bagi pelatih

Menjadi bahan evaluasi dalam merancang program latihan yang lebih efektif dengan menyesuaikan aspek kebugaran

jasmani untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket.

3) Bagi sekolah

Dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam meningkatkan kualitas program ekstrakurikuler bola basket melalui pendekatan latihan yang lebih efektif dan berbasis kebugaran jasmani.

1.5 Ruang lingkup penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek berikut:

a. Lingkup Variabel

- 1) Variabel independen (X): Kebugaran jasmani, yang mencakup komponen-komponen seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan.
- 2) Variabel dependen (Y): Keterampilan bermain bola basket, yang meliputi teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan defense dalam permainan bola basket.

b. Lingkup Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Sampel yang digunakan adalah siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket dan memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam penelitian.

c. Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di sekolah yang memiliki program ekstrakurikuler bola basket, dengan fokus pada peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan tersebut.

d. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan, termasuk tahapan pengumpulan data, analisis, dan penyusunan hasil penelitian.

e. Lingkup Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan keterampilan bermain bola basket

