BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik dan psikis yang penting untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang (Hindun *et al.*, 2022). Melakukan olahraga secara teratur memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan jasmani, baik dalam aspek fisik maupun mental. Dengan berolahraga, seseorang dapat meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi risiko berbagai penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Pranata, 2022). Oleh karena itu, olahraga sangat penting dalam kehidupan manusia dan sebaiknya menjadi bagian dari rutinitas harian (Salahudin & Rusdin, 2020).

Olahraga sering dapat dilaksanakan dalam berbagai lingkup, salah satunya yaitu dalam lingkungan sekolah. Di sekolah olahraga dilakukan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani atau dalam kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu olahraga yang digemari siswa di lingkungan sekolah yaitu bola basket (D. Hermawan & Nugroho, 2023). Dalam bola basket, terdapat empat keterampilan atau teknik dasar yang perlu dipelajari oleh siswa. Di antaranya terdiri dari *dribble*, *shooting*, *passing lay up* (Cahyadi *et al.*, 2022). Namun, efektivitas pelatihan dalam meningkatkan keterampilan bermain basket sangat dipengaruhi oleh waktu pembelajaran yang dialokasikan.

Waktu pembelajaran yang berbeda, seperti pagi dan siang, dapat mempengaruhi motivasi siswa dalam berolahraga dan keterampilan yang mereka peroleh. Motivasi berperan penting sebagai pendorong individu untuk mencapai hasil yang memuaskan, terutama dalam konteks olahraga seperti bola basket. Motivasi yang tinggi tidak hanya mendorong siswa untuk berlatih secara konsisten, tetapi juga membuat mereka terbuka terhadap umpan balik dan berusaha meningkatkan keterampilan (Prabowo *et al.*, 2023). Sebaliknya, siswa dengan motivasi rendah cenderung kurang berusaha, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan mereka (Asnaldi *et al.*, 2018).

Dalam penelitian ini juga fokus terhadap aspek perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan. Secara umum, gender mencerminkan perbedaan dalam peran, fungsi, dan tanggung jawab yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan, yang semuanya merupakan hasil dari konstruksi sosial (Kartini & Maulana, 2019). Gender dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh pandangan masyarakat, terutama terkait perempuan. Ada hubungan yang erat antara norma gender dan cita-cita feminisme. Peran masyarakat juga berdampak pada cara pandang terhadap citra tubuh. Interaksi antara siswa, guru, dan orang tua membentuk norma sosial yang ada dalam masyarakat (Dianita, 2020).

Keterampilan basket dan motivasi dipengaruhi beberapa aspek di antaranya. Motivasi dan keterampilan basket juga bisa dilihat pengaruh serta perbedaan hasil berdasarkan gender atau jenis kelamin. Dalam keterampilan basket juga perbedaan rata-rata antara putra dan putri didasarkan pada perkembangan fisik dan kemampuan (Wati, 2023). Kadar hormon testosteron pada atlet laki-laki jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan, dan memiliki hubungan positif dengan performa fisik yang dapat meningkatkan kemampuan atletis (Bezuglov, 2023). Untuk motivasi perbedaan motif antara pemuda laki-laki dan perempuan dalam aspek kebugaran, hubungan sosial, dan psikologis. Laki-laki cenderung lebih menekankan pada motif psikologis, sedangkan perempuan lebih memprioritaskan motif kesehatan (Guntur Aji Prasetyo *et al.*, 2023).

Di SMAN Cimanggung, kegiatan ekstrakurikuler bola basket memiliki potensi untuk menarik minat siswa, namun belum ada penelitian yang mendalami pengaruh waktu pembelajaran terhadap motivasi dan keterampilan siswa, serta apakah terdapat perbedaan berdasarkan gender. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian ini guna mengetahui sejauh mana waktu pembelajaran dapat mempengaruhi motivasi siswa dan keterampilan bermain basket serta melihat perbedaannya berdasarkan gender. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru dan pengelola ekstrakurikuler dalam merancang program yang lebih efektif.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh waktu pembelajaran terhadap peningkatan motivasi dan

keterampilan bermain basket pada siswa SMAN Cimanggung, serta untuk menganalisis perbedaan tersebut berdasarkan gender. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah serta meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dilakukan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh waktu pembelajaran (pagi dan siang) terhadap peningkatan motivasi pada anggota ekstrakurikuler basket?
2. Apakah terdapat pengaruh waktu pembelajaran (pagi dan siang) terhadap peningkatan keterampilan terhadap anggota ekstrakurikuler basket?
3. Apakah terdapat perbedaan motivasi dan keterampilan basket berdasarkan waktu pembelajaran dan gender?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh waktu pembelajaran (pagi dan siang) terhadap peningkatan motivasi pada anggota ekstrakurikuler basket?
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh waktu pembelajaran (pagi dan siang) terhadap peningkatan keterampilan pada anggota ekstrakurikuler basket?
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan motivasi dan keterampilan basket berdasarkan waktu pembelajaran dan gender?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori mengenai pengaruh waktu pembelajaran dalam konteks olahraga, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Hasil penelitian dapat menambah kajian mengenai bagaimana faktor-faktor waktu dan gender memengaruhi motivasi dan keterampilan siswa dalam olahraga, serta memperkuat pemahaman teoretis tentang peran motivasi dalam proses pembelajaran olahraga.

Thoriq Dzaky Rais, 2025

*PENGARUH WAKTU PEMBELAJARAN TERHADAP MOTIVASI DAN KETERAMPILAN BASKET
(STUDI EKSPERIMEN BERBASIS WAKTU PEMBELAJARAN DAN GENDER PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMAN CIMANGGUNG)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4.2 Manfaat Praktis Bagi Guru dan Pengelola Ekstrakurikuler

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi guru pembina dan pengelola ekstrakurikuler di SMAN Cimanggung, khususnya dalam merancang program latihan bola basket yang lebih efektif. Dengan mengetahui pengaruh perbedaan waktu pembelajaran terhadap motivasi dan keterampilan siswa, serta perbedaan berdasarkan gender, program pembelajaran dan ekstrakurikuler dapat disusun dengan mempertimbangkan waktu yang paling optimal bagi siswa. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil latihan siswa.

1.4.3 Manfaat Bagi Siswa

Bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa optimalisasi waktu latihan yang sesuai dengan karakteristik mereka, baik dari segi motivasi maupun keterampilan. Dengan demikian, siswa dapat memperoleh hasil latihan yang lebih baik dan meningkatkan kemampuan bermain bola basket secara efektif.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengaruh perbedaan waktu pembelajaran terhadap peningkatan motivasi olahraga dan keterampilan bermain basket anggota ekstrakurikuler di SMAN Cimanggung dan dilihat perbedaannya berdasarkan gender. Waktu pembelajaran yang dimaksud yaitu pada waktu pagi dan siang. Penelitian ini menggunakan instrumen *Basketbal Skill and Performance Test* untuk mengukur keterampilan basket dan kuesioner yang mengadopsi dari *sport motivation scale ii*. Sampel dalam penelitian ini yaitu terdiri dari 15 siswa laki – laki, dan 15 siswi perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler basket.

Penelitian ini dilakukan pada dua waktu pembelajaran, peneliti membagi dua waktu pembelajaran yakni pagi dan siang, pada waktu pagi jam (07.00 – 08.30) dan waktu siang (12.30 – 14.00). Pada setiap waktu yang telah ditentukan, sampel atau siswa melakukan kegiatan ekstrakurikuler atau latihan basket. Penelitian ini terdiri dari 10 pertemuan, pertemuan awal (pre test) untuk mengetahui nilai awal keterampilan serta motivasi. Lalu pertemuan akhir (post test) untuk mengukur kembali nilai motivasi serta keterampilan basket setelah diberikan perlakuan (treatment) yang dilakukan selama 8 pertemuan. Pre test dan post test

dengan melakukan pengisian kuesioner *sport motivation scale II* serta tes keterampilan basket (*Basketball Skill and Performance Test*) yang terdiri dari *Free throw, dribbling, passing, three point shoot, medium shoot, under ring shoot*, dan *full court speed lay up*. Treatment atau perlakuan yang diberikan yaitu dengan latihan basket dengan program yang telah dirancang.

Data yang sudah diperoleh selanjutnya diolah dan di analisis menggunakan statistik untuk menggambarkan hasil peningkatan motivasi dan keterampilan serta perbedaannya berdasarkan waktu pembelajaran dan gender menggunakan uji Paired t-test dan Post Hoc Tukey HSD.