

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan karakter peserta didik. Hal ini divalidasi oleh (Maesaroh, 2023) yang menyatakan bahwa keterampilan fisik, seperti koordinasi, kekuatan, ketahanan, kecepatan, dan keterampilan teknis untuk menembak, menggiring, dan mengoper bola merupakan komponen yang membangun pendidikan jasmani yang baik dalam pembelajaran bola basket di sekolah. Oleh karenanya dalam menjaga gaya hidup sehat mata pembelajaran Pendidikan jasmani menjadi salah satu kunci untuk meningkat pemahaman siswa.

Ketika kebugaran jasmani seseorang dalam kondisi baik, mereka dapat melakukan aktivitas dengan maksimal. Menurut Rusli Lutan dalam (Tyasmana & Firmansyah, 2023) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Tentunya dengan berolahraga dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas seseorang untuk menunjang aktivitas atau pekerjaan yang membutuhkan ketiga poin tersebut. World Health Organization (2010) juga menyatakan bahwa, kebugaran jasmani adalah sebuah kemampuan seseorang saat melakukan aktivitas sehari-hari dengan energi yang cukup tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki cadangan energi untuk mengatasi stress fisik. Dengan pernyataan tersebut bahwa kebugaran jasmani memang sangat penting dalam kehidupan terutama untuk menunjang kualitas hidup yang lebih baik.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran dengan lebih optimal, mengurangi risiko kelelahan, serta meningkatkan daya tahan dan konsentrasi selama latihan. Sebuah studi menunjukkan bahwa individu dengan kebugaran jasmani yang

baik memiliki kinerja yang lebih unggul dalam keterampilan olahraga dibandingkan dengan individu yang memiliki kebugaran rendah (Fadil, 2018). Dalam penjelasan lain kebugaran di artikan sebagai seseorang yang aktivitas fisik berulang kali dalam jangka waktu yang relatif panjang tanpa menyebabkan atau menimbulkan letih dan kelelahan yang berarti (Aprilia & Januarto, 2022). Dari pemaparan ini maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki keterampilan olahraga yang baik maka dapat lebih unggul dalam kebugaran jasmaninya.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan bermain bola basket. Studi yang dilakukan oleh (Naufalin Nafisah & Eko Hariyanto, 2024) menemukan bahwa siswa dengan keseimbangan dan kelincahan yang lebih baik memiliki kemampuan dribbling yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Kemampuan ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan efektivitas permainan serta mengurangi kesalahan teknis akibat kurangnya kontrol tubuh dan koordinasi motorik. Sedangkan menurut (Huda, 2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa beberapa faktor utama yang mempengaruhi hasil belajar keterampilan bola basket antara lain daya tahan fisik, kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas. Siswa yang memiliki daya tahan fisik lebih baik mampu bermain lebih lama serta mempertahankan fokus yang lebih tinggi. Selain itu, kekuatan otot yang memadai memungkinkan siswa melakukan passing dan shooting dengan lebih akurat serta efisien.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dari setiap manusia, yang pertama adalah faktor internal yang terdiri dari genetik, jenis kelamin, umur dan ada juga faktor eksternal yang terdiri dari status gizi, aktivitas fisik seperti olahraga dan kebiasaan mengonsumsi rokok atau alkohol (Diah et al., 2025). Seperti yang dikatakan oleh (Pranata, 2022) menyatakan bahwa anak laki laki yang aktif berolahraga akan lebih baik ketimbang anak perempuan, sedangkan penelitian oleh (Hidayat & Suroto, 2016) anak anak dari golongan ekonomi berkecukupan lebih bugar ketimbang anak anak yang dari golongan ekonomi menengah kebawah, hal

ini menunjukkan bahwa status gizi menjadi komponen penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dari kedua penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa faktor sangat berpengaruh dalam menunjang kebugaran jasmani yang baik.

Kemudian melalui hasil laporan indeks pembangunan olahraga pada tahun 2023 yang dilakukan oleh Kemenpora menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani anak dan pemuda Indonesia sungguh mengkhawatirkan. Pada kelompok anak usia 10-15 tahun, kebugaran jasmani yang masuk kategori baik/lebih hanya sebesar 6,79%, sementara yang masuk kategori kurang dan kurang sekali sebesar 77,12%. Pada kelompok pemuda usia 16-30 tahun, kebugaran jasmani yang masuk kategori baik/lebih hanya sebesar 5,04%, sementara yang masuk kategori kurang dan kurang sekali sebesar 83,53% (Mutohir et al., 2023).

Tidak semua olahraga dapat memberikan dampak yang optimal terhadap kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik dapat berintensitas rendah hingga tinggi tergantung olahraga dan permainan secara individu atau kelompok (Putro & Winarno, 2022).

Dalam cabang olahraga bola basket, penguasaan teknik dasar penting agar siswa lebih mudah belajar. Penguasaan teknik dasar yang baik juga dapat berdampak pada pergerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien ketika diterapkan dalam permainan atau simulasi pertandingan (Budi, 2021). Teknik bermain dalam bola basket mencakup keterampilan dasar yang dimiliki setiap pemain. Agar permainan bola basket berlangsung secara efektif dan optimal, diperlukan dukungan dari teknik bermain yang baik serta kondisi fisik yang prima. Bola basket sendiri merupakan olahraga yang relatif mudah dipelajari, dikuasai, dan memiliki aturan yang sederhana (Nasution et al., 2022). Keterampilan bola basket siswa merupakan aspek penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena olahraga ini tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga meningkatkan koordinasi, kerjasama tim, dan strategi permainan (Maesaroh, 2023).

Bola basket juga memerlukan daya tahan fisik, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh

(Waskito et al., 2017) menunjukkan bahwa siswa dengan kebugaran jasmani yang lebih tinggi memiliki peningkatan yang signifikan dalam keterampilan bermain bola basket dibandingkan mereka yang kebugarannya lebih rendah. Ketahanan fisik yang baik memungkinkan siswa bermain lebih lama tanpa cepat lelah, sedangkan keseimbangan dan kelincahan berkontribusi dalam mengontrol bola serta melakukan manuver secara lebih efektif.

Dalam lingkungan sekolah, keterampilan bola basket sering diajarkan melalui ekstrakurikuler maupun dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, di mana siswa diajarkan teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan defense (ERINA, 2023). Oleh karena itu kemampuan teknik dasar bola basket sangat diperlukan agar mengetahui kemampuan siswa dalam bermain basket. Jika sebuah tim ingin mencapai hasil yang optimal, keterampilan dasar dalam bermain bola basket perlu mendapatkan perhatian lebih (Rubiana, 2017). Keterampilan bermain bola basket perlu didukung dengan fisik yang baik, teknik yang baik, mental yang bagus, dan berbagai macam taktik yang dilakukan oleh pelatih. Permainan basket merupakan permainan yang berintensitas tinggi yang menuntut pemain memiliki kelincahan serta kekuatan yang optimal untuk mencapai keberhasilan dalam kompetisi (O. Candra et al., 2023).

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bola basket, namun masih terdapat beberapa kesenjangan, seperti minimnya penelitian yang mengukur secara spesifik pengaruh berbagai komponen kebugaran jasmani terhadap keterampilan bola basket serta kurangnya penelitian yang menghubungkan kebugaran jasmani dengan hasil belajar keterampilan bola basket dalam jangka panjang. Oleh karena itu peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Penampilan Bermain Bola Basket”.

1.2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dirumuskan, serta untuk memfokuskan permasalahan dalam penelitian maka yang menjadi

masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan penampilan bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket kategori Putra dan Putri?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan penampilan bermain bola basket siswa SMA Negeri 4 Kota Bandung.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian, serta tidak terlepas untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, dan penampilan bermain bola basket.

1.4.2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu penelitian selanjutnya terutama yang terkait dengan kebugaran jasmani, dan penampilan bermain bola basket dan bagi mahasiswa FPOK dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan, serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5. Struktur Organisasi

Proposal Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PENAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET SISWA SMAN 4 KOTA BANDUNG” ini memiliki struktur sebagai berikut :

a. BAB I Pendahuluan

Berisi tentang gambaran dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dimana dalam bab ini dibahas kesenjangan antara kondisi ideal dengan kejadian yang terjadi di lapangan. Didalamnya terdiri dari latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

b. BAB II Kajian Pustaka

Berisi tentang materi-materi, teori-teori dari penelitian terdahulu yang relevan yang digunakan peneliti untuk memperkuat dan melandasi penelitian yang akan dilakukannya seperti pengaruh antar variabel dan mengapa variabel-variabel yang digunakan dapat memengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah Kebugaran jasmani, Penampilan bermain bola basket.

c. BAB III Metode Penelitian

Berisi cara-cara peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. Dalam bab ini juga terdapat beberapa hal yang perlu dicantumkan diantaranya : variabel penelitian, prosedur penelitian, metode penelitian, desain penelitian, analisis data, populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.

d. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini membahas hasil dari pengolahan data, yang hasilnya digunakan sebagai jawaban pada penelitian yang telah dilakukan.

e. BAB V KESIMPULAN

Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi membahas tentang dampak langsung setelah dilakukannya penelitian, dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.