

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakikatnya pendidikan terkait dengan pembangunan manusia. Dengan pendidikan, seseorang akan berpotensi mengembangkan kemampuan keagamaan, spiritual, finansial, politik, sosial, dan militer. Hal ini dicapai melalui proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan interaksi antara siswa dan pendidik serta sumber daya yang diperuntukkan bagi pembelajaran dalam lingkungan tertentu (Suryadi, 2022). Proses pembelajaran dapat difasilitasi melalui kegiatan internal dan eksternal. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang berlangsung dalam rangka penyelenggaraan program pendidikan yang merupakan bagian dari kurikulum nasional pendidikan. Dalam sistem pendidikan tanah air, salah satu topik yang diwajibkan adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Androutsopoulos *et al.*, 2022; Morrison *et al.*, 2022).

Topik pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan pembelajaran pengalaman melalui mana siswa dihadapkan pada aktivitas jasmani, bermain, dan olah raga yang direncanakan sebelumnya, hal ini akan mendorong pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan motorik, berpikir, keterampilan, dan perkembangan emosional, sosial, dan

moral. Selama proses pembelajaran, siswa dihadapkan pada berbagai cabang olahraga seperti atletik, senam, bola voli, sepak bola, dan lain sebagainya (Pino-Ortega *et al.*, 2021; Gamonales *et al.*, 2023; Han *et al.*, 2023). Apabila seorang siswa memiliki minat yang lebih besar pada salah satu cabang di bidang olahraga, maka siswa tersebut biasanya dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada jam pelajaran dengan mengikuti kegiatan rekreasi. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang berlangsung di luar hari-hari sekolah pada umumnya, kegiatan tersebut dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengarahkan bakat siswa, dan menyempurnakan pengembangan individu secara keseluruhan (Delextrat and Cohen, 2008).

Permainan bola basket adalah permainan salah satu kegiatan rekreasi yang biasa diikuti oleh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Begitu pula di SMAN 1 Lenteng, bola basket adalah salah satu olahraga pelengkap yang banyak digemari oleh siswa pria maupun wanita. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya berjumlah 37 orang yang terdiri dari 18 laki-laki dan 19 perempuan. Dari total siswi, hanya 12 siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena jadwal sekolah, 7 diantaranya tidak wajib mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu, dalam peraturan resmi bola basket (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI), setiap

tim dibatasi maksimal 12 anggota tim yang berhak berpartisipasi, termasuk seorang kapten. Oleh karena itu, siswa harus mempunyai kemampuan untuk memperebutkan 12 kuota yang diperuntukkan dalam sebuah kompetisi.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga dihadapkan pada permainan bola basket. Namun siswa akan mendapat informasi spesifik tentang bola basket, termasuk aturan permainan, prinsip dasar, strategi yang digunakan, dan kondisi fisik. (Ibáñez *et al.*, 2023) Menjelaskan teknik-teknik dasar yang ditunjukkan oleh seorang juara berbeda dengan yang ditunjukkan oleh orang lain. Dalam bola basket, semakin efektif seorang pemain dalam menggiring bola, menembak, dan mengoper, semakin besar peluang keberhasilannya.

Namun metode mendasar ini akan dibatasi oleh lemahnya kondisi fisik. Kesehatan fisik yang baik dan pemahaman dasar tentang teknik-teknik berikut dapat berdampak signifikan pada peningkatan kemampuan bermain atau bola basket (Fort-Vanmeerhaeghe *et al.*, 2016; Rinaldo *et al.*, 2020). Memiliki penampilan fisik yang sehat, tanpa harus mengandalkan penguasaan cara bermain, taktik yang baik dan mental positif, maka prestasi yang diraih tidak akan bisa diseimbangkan. Demikian pula sebaliknya, apabila memiliki penampilan fisik yang buruk tetapi teknik, taktik, dan mentalitas yang

dimiliki unggul dapat membantu memaksimalkan hasil (Mancha-Triguero, Martín-Encinas and Ibáñez, 2020).

Prestasi tim bola basket putri SMAN 1 Lenteng patut dicatat. Tercatat, setiap siswa mengikuti sebuah kompetisi, team kerap gagal mencapai final. Kompetisi yang paling menarik di tingkat lokal adalah KOBA SMANSA (Kompetisi Bola Basket) antar pelajar SMA yang belum berhasil mencapai babak final namun hanya meraih Juara III pada kejuaraan tahun 2018. Juara IV Gema Olimpiade Olahraga Budi Mulia Se Kecamatan Lenteng tahun 2019. Selain itu, ada tambahan keberhasilan yang diraih oleh SMAN 1 Lenteng. Sebaliknya, hasil yang diraih tim putra SMAN 1 Lenteng tidak sepenuhnya sukses. Setiap kontes yang mereka ikuti baru-baru ini gagal menang. Dari hasil tersebut terlihat bahwa tim putra SMAN 1 Lenteng memiliki tingkat kemampuan prestasi yang belum tercapai. Namun, belum pernah dilakukan penelitian mengenai skill atau kondisi fisik tim putra.

Beberapa kekurangan yang terlihat pada pemain bola basket putra SMAN 1 Lenteng, berdasarkan informasi yang dihimpun dari pengamat dan pelatih, terlihat bahwa para pemain basket putra tersebut mempunyai keterampilan dasar yang kuat terhadap olahraga tersebut, terbukti dari passing antar pemain yang dimaksudkan. Namun jika dicermati fisik pemain SMAN 1 Lenteng

itu, hanya ada dua pemain yang berpostur tinggi. Pemain putra SMAN 1 Lenteng mempunyai kapasitas tembakan tiga angka yang lebih rendah. Saat menggiring bola, ada siswa yang mudah ditangkap lawan karena hanya berjalan lurus. Ketika menggiring bola, mereka juga harus mampu membalikkan arah, sehingga lawan tidak tertangkap. Ketika pemain kembali bermain, mereka sering mengalami kesulitan menemukan bola selama serangan udara karena kurangnya pergerakan yang terlihat. Hanya segelintir anak yang memiliki kecepatan yang dibutuhkan untuk menyerang. Berdasarkan keterangan di atas, penulis ingin mengetahui Antrophometri dan kebugaran jasmani yang meliputi dayatahan, kecepatan, dan kekuatan pemain bola basket putra SMAN 1 Lenteng Sumenep yang mencapai prestasi cukup signifikan.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang keadaan dan kondisi di atas, dapat ditarik beberapa permasalahan, yaitu:

1. Belum diketahuinya derajat kemampuan dasar bermain bola basket pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Lenteng.
2. Kondisi pemain bola basket putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler belum terdokumentasi di SMAN 1 Lenteng.

3. Keinginan siswa untuk mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan bolabasket di SMAN 1 Lenteng belum disadari.
4. Belum teridentifikasi empat komponen kebugaran jasmani yaitu: Antrophometri dan kondisi fisik umum yang meliputi dayatahan, kecepatan, dan kekuatan pemain bolabasket putra SMAN 1 Lenteng.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah teridentifikasi, maka secara lebih spesifik penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik yaitu antrophometri dan kebugaran jasmani yang meliputi dayatahan, kecepatan, dan kekuatan pemain bola basket putra di SMAN 1 Lenteng.

D. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah:

1. Bagaimana antrophometri pemain bola basket putra di SMAN 1 Lenteng?
2. Bagaimana dayatahan pemain bola basket putra di SMAN 1 Lenteng?
3. Bagaimana kecepatan pemain bola basket putra di SMAN 1 Lenteng?
4. Bagaimana kekuatan pemain bola basket putra di SMAN 1 Lenteng?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian:

1. Untuk mengetahui antrophometri pemain bola basket putra di SMAN 1 Lenteng.

2. Untuk mengetahui dayatahan pemain bola basket putra di SMAN 1 Lenteng.
3. Untuk mengetahui kecepatan pemain bolabasket putra di SMAN 1 Lenteng.
4. Untuk mengetahui kekuatan pemain bolabasket putra di SMAN 1 Lenteng.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dan praktis penelitian dengan judul "PROFIL ANTROPHOMETRI DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 LENTENG

SUMENEP" adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian ini pada umumnya diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi siswa, temuan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai keadaan fisiknya saat ini.
- b) Bagi sekolah dan guru dimaksudkan untuk memberikan masukan dalam proses belajar mengajar mengenai kebugaran jasmani dan manfaat bermain bola basket.

- c) Bagi para pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai panduan untuk menciptakan tim yang lebih efektif, terutama mengenai kebugaran jasmani para pemainnya, hal ini terutama penting bagi para pelatih yang memiliki tim yang terdiri dari pemain-pemain muda.

G. Definisi Operasional

1. Antropometri adalah suatu bentuk pengukuran yang digunakan untuk menilai tubuh seseorang guna menentukan sejauh mana kesesuaiannya dengan olahraga atau bola basket. Tipe tubuh ideal seorang pemain bola basket memiliki beberapa atribut, antara lain tinggi badan, kekuatan, dan daya tahan.
2. Daya tahan aerobik dan anaerobik yang baik dalam permainan bola basket yang mana harus konsisten mempertahankan penampilannya dari awal sampai akhir pertandingan merupakan modal yang utama.
3. Kecepatan adalah komponen kebugaran jasmani yang menunjukkan kemampuan fisik seseorang untuk menggerakkan tubuh secepat mungkin. Kecepatan juga berkaitan dengan kemampuan fisik dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu sesingkat mungkin.
4. Kekuatan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani yang menunjukkan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan

satu kali kontraksi secara maksimal dalam waktu yang singkat. Kekuatan otot sangat penting dalam permainan bola basket karena memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan tenaga ekstra, seperti melompat, memutar, dan mengangkat bola.