

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah segala situasi hidup yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan hidup (Kadir, 2012: 59). Menurut UU dikdinas no 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat dan negara.

Kesegaran Jasmani merupakan satu hal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi suatu atlet. Kesegaran Jasmani yang tangguh dan baik jika dilatih secara terus menerus akan semakin lebih baik dalam pencapaian prestasi. Kesegaran Jasmani merupakan salah satu aspek dari Komponen Kondisi Fisik. Dimana kondisi fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua atlet. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap kerja fisik yang memerlukan kerja otak (Humaira et al., 2021).

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet (Fahrizqi, 2019). Kebugaran fisik merupakan cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum, salah satu aspek yang nampak pada seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar pada keadaan penampilan fisiknya (Suryana

et al., 2022; Subekti, 2018).

Faktor yang tidak kalah penting dalam meraih kesuksesan siswa adalah faktor mental dari para siswa itu sendiri. Mental yang dimaksud disini adalah motivasi. Setiap perilaku seseorang didorong oleh suatu motif, baik itu yang datang dari diri sendiri maupun dari luar seseorang. Sedangkan motivasi merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkuat motif yang sudah ada, usaha ini dapat timbul dari dalam diri seseorang yang disebut motivasi intrinsik dan dapat pula datang dari luar yang disebut motivasi ekstrinsik. Motivasi pada siswa tidak bersifat menetap. Perubahannya sesuai dengan kondisi yang dialami oleh siswa itu sendiri.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dan erat hubungannya dengan afektif, kognitif, dan psikomotor anak sebagai landasan hidup anak (Hanief & Sugito, 2015). Sebagai salah satu sarana untuk pembelajaran gerak pendidikan jasmani menjadi satu bagian penting untuk menunjang keberhasilan pendidikan seseorang. Kebutuhan akan gerak hidup seseorang juga menjadi tujuan dari pendidikan jasmani. Keterampilan gerak terintegrasi dengan pendidikan jasmani melalui program pendidikan yang dapat memberikan pertumbuhan dan perkembangan anak (Nugraha, 2015; Yuliawan, 2016).

Pendidikan jasmani sebagai alat pembelajaran gerak yang terproses dan terpantau oleh seorang guru sebagai fasilitator. Perencanaan yang terprogram, terukur dan teratur akan menjadikan tumbuh kembang anak maksimal. Selain itu kontribusi pendidikan jasmani juga memberikan dampak positif pada kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, memiliki sikap sportifitas, yang dilengkapi dengan kecerdasan emosional (Samsudin, 2008; Yahya & Sufitrono, 2020). Sehingga dapat diartikan pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang terprogram terencana dari seorang guru sebagai fasilitator dengan tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, kecerdasan emosional yang dilekatkan sikap sportifitas.

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan 5 orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan, atau dapat dioperkan teman seregunya dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang (basket) lawan. Di samping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang (basket) nya tidak kemasukan bola, serta regu yang mencetak angka (*score*) terbanyak adalah sebagai pemenang (Irsyada, 2000). Dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Permainan bola basket menggunakan bola yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, dan menangkap, menggiring ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Menurut Sumiyarsono dalam Nugroho (2020), permainan bola basket yaitu permainan yang di mainkan dengan kemampuan tangan, permainan bolabasket menggunakan bola yang berukuran besar dan permainan bolabasket bertujuan untuk dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan serta menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari musuh yang memiliki tujuan yang sama. Pendapat lainnya, Bola Basket adalah permainan beregu yang terdiri dari 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan passing (operan) dengan tangan atau dengan mendribblenya (batting, pushing, atau tapping) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan (Wissel, 2000).

Berdasarkan observasi di lapangan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sragen ditemukan penurunan prestasi dalam beberapa tahun ini, yang dimana terakhir kali menjuarai sebuah kompetisi pada tahun 2020 yang sudah 4 tahun yang lalu. Mungkin pengaruh pola makan yang kurang terjaga, seperti nutrisi, vitamin, dan karbohidrat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik.

Seperti sekarang banyak makanan *junk food* yang lebih banyak peminat dibandingkan makanan *home made*, banyaknya peminat pada makanan *junk food* dikarenakan adanya gaya hidup.

Selain pola makan yang kurang, Pergaulan yang tidak baik mempengaruhi kesegaran jasmani, seperti sekarang yang terkenal dengan pergaulan bebas. Dimana siswa yang sudah mulai mencoba merokok dan minum-minuman keras terlarang. Akibatnya kurang lincahnya pergerakan pemain, banyak pemain yang minta diganti dipertengah permainan. Berdasarkan hasil observasi. Pemaparan diatas melatar belakangi peneliti memilih judul penelitian terkait analisis kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen Diharapkan dari penelitian ini mampu menjadikan sebagai salah satu metode yang mengajarkan pemahaman tentang kesegaran jasmani.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka dapat diidentifikasi jika terdapat masalah sebagai berikut:

1. Belum adanya perbandingan tentang tingkat kesegaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket usia 16 dan 17 tahun SMA Negeri 1 Sragen.
2. Belum pernah ada test untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen.
3. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah yakni tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah ditemukan di atas,

maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana

1. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen.
2. Perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen usia 16 tahun dan 17 tahun.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen.
2. Mengetahui perbandingan antara tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket usia 17 tahun dan usia 16 tahun.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas maka manfaat dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebagai bahan informasi bagi guru penjas dan pelatih yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau indikator untuk menentukan pelajaran akademik atau non akademik.
2. Memberikan pengaruh positif terhadap dunia pendidikan, pada umumnya SMA Negeri 1 Sragen, dan lebih khususnya di bidang ekstrakurikuler bola basket.
3. Sebagai bahan informasi dari mahasiswa yang berperan dalam dunia pendidikan untuk memperhatikan tingkat kebugaran jasmani dalam pelaksanaan proses belajar mengajar non akademik.