

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun rohani serta mengasah keterampilan dasar. Olahraga juga bisa menjadi ekstrakurikuler di sekolah untuk menambah keahlian serta meningkatkan kualitas kemampuan siswa dan siswi. Didalam olahraga umumnya dibutuhkan untuk aktif, tinggi badan dan berat badan ideal agar maksimal dalam menjalankan olahraga tersebut. Banyak siswa/i dan siswi yang suka mencoba ekstrakurikuler yang di minati dan familiar di kalangan mereka untuk lebih di tekuni sebagai pelajaran tambahan serta meningkatkan kemampuan kualitas olahraga tersebut.

Bola basket adalah olahraga beregu yang terdiri dari dua tim dan masing-masing tim terdiri dari lima orang. Tim saling bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan. Bola basket adalah olahraga yang sehat, mendidik, dan menyenangkan yang digemari banyak orang di seluruh dunia. Setiap sekolah biasanya mempunyai ekstrakurikuler bola basket, dan banyak diadakannya perlombaan-perlombaan baik tingkat nasional maupun internasional, hal ini menunjukkan bahwa bola basket selalu giat mencari keturunan, agar tidak tinggal satu generasi saja dan dapat mengharumkan nama sepak bola. sekolah itu bangga. Permainan ini menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan bola basket

adalah 4 kali 10 menit, jeda antar babak adalah 10 menit. Pertandingan bola basket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut wasit dan wasit 2 disebut wasit. Selain di masyarakat, permainan bola basket juga dimainkan di sekolah-sekolah mulai dari SD hingga SMA, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Olahraga bola basket biasanya diselenggarakan di luar jam sekolah yaitu sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Dimana kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada sore hari atau pada hari libur. Mata kuliah ekstrakurikuler bertujuan untuk membimbing, melatih dan mendidik peserta didik dalam usaha dan prestasinya sehingga dapat berkembang dan mencapai kesuksesan.

Oleh karena itu, selain pelatih yang memberikan pelatihan teknik dasar, pelatih juga harus membentengi fisik anak didiknya sejak dini, agar anak didiknya mempunyai tumbuh kembang yang baik terutama pada usia 12-14 tahun. Sekolah Dasar (SD) banyak menyelenggarakan pertandingan terutama bola basket, misalnya PORDA, PORSENI Siswa, dll. Selain itu, sekolah sering mengadakan pertemuan kelas atau kompetisi antar kelas. Pertemuan kelas biasanya diadakan setelah ujian, tahun ajaran, hari jadi sekolah, hari kemerdekaan, dll. Misalnya saja SMP Negeri 3 Kayuagung yang sering mengadakan kompetisi khususnya olahraga basket. Dalam banyak pengalaman, anak-anak masih dapat memainkan permainan dengan teknik dasar yang baik di beberapa menit pertama permainan, misalnya umpannya masih mengarah lurus ke arahnya, dribelnya masih terkontrol dengan baik, tembakkannya masih tepat sasaran.

Namun ketika memasuki menit-menit tengah, nampaknya sebagian besar anak-anak mulai kurang menguasai dasar pukulan dan arah bola yang tidak tepat,

hal ini disebabkan oleh buruknya kondisi fisik anak-anak, terutama fisiknya. kondisinya, padahal kebugaran diri sangat perlu dan penting untuk diperhatikan. di kontes atau permainan bola basket. Jika suatu tim mempunyai anggota yang dalam kondisi fisik yang baik maka permainan dalam pertemuan tim akan lancar dan sukses. SMP Negeri 3 Kayauagung yang bergerak dalam kegiatan non bola basket belum pernah mengadakan tes kebugaran jasmani sehingga menjadi permasalahan yang harus ditemukan atau dipecahkan agar pelaksanaan pembelajaran dapat lancar dan efektif. Jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di kelas, peningkatan kebugaran jasmani siswa pasti tidak akan tercapai, karena kebugaran jasmani dan keterampilan harus disempurnakan dan dilatih di beberapa kelas tambahan untuk meningkatkan keterampilan.

Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler sedang dilaksanakan. di SMP Negeri 3 Kayauagung seminggu dua kali, karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang harus melakukan aktivitas fisik atau olah raga minimal 3-5 kali seminggu dengan durasi 20-60 menit. Setiap aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menjadi tertarik dan memahami perlunya penelitian. Namun mengingat rumitnya permasalahan pembelajaran, maka penelitian ini hanya membahas tentang tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan dasar permainan bola basket dengan harapan peneliti dapat mengkajinya secara mendalam untuk memperoleh bukti empiris analisis tingkat tersebut. kebugaran jasmani dan keterampilan dasar bola basket untuk siswa bola basket sekolah menengah. Negeri 3 Kayuagung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kebugaran jasmani siswa bola basket SMP Negeri 3 Kayuagung?
2. Bagaimanakah keterampilan dasar permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Kayuagung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penentuan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Kayuagung.
2. Untuk mengetahui kemampuan dasar siswa bola basket luar sekolah SMP Negeri 3 Kayuagung dalam bermain bola basket.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Jika hasil penelitian ini cukup dapat diandalkan, diharapkan memiliki keuntungan sebagai berikut :

1. Sebagai bahan referensi bagi guru dan pelatih penjas, yang dapat digunakan sebagai indikator atau acuan dalam penugasan mata pelajaran akademik dan non akademik.
2. Berkontribusi positif terhadap dunia pendidikan pada umumnya di SMP Negeri 3 Kayuagung dan khususnya pada mata pelajaran non bola basket dan banyak ilmu untuk ditulis lebih lanjut.

3. Sebagai bahan informasi bagi peserta didik dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani baik dalam kegiatan belajar mengajar akademik maupun non akademik.