

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Hal ini terlihat dari jumlah penonton yang menonton pertandingan secara eksklusif atau tidak, dan banyaknya orang yang menggunakan bola basket sebagai hobi. Bola basket merupakan olahraga yang sehat, edukatif, dan menghibur yang digandrungi banyak orang. Sejak akhir abad ke-19, bola basket telah berkembang pesat. PhD. James Naismith adalah seorang guru pendidikan jasmani di Sekolah Pelatihan Internasional YMCA dan mendirikan bola basket pada musim gugur 1891. Tujuan permainan bola basket adalah mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak dari tim lawan. Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan menggunakan lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Keliling bola yang digunakan untuk bola basket adalah 75cm – 78cm. Waktu yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 4 kali 10 menit dengan jeda istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bola basket dipimpin oleh dua orang wasit, wasit satu disebut wasit utama sedangkan wasit dua disebut umpire.

Bola basket ialah olahraga yang dimainkan lima orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sembari berlari atau berjalan, atau dapat dioperkan teman seregunya menggunakan target akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang (*basket*) lawan. Disamping itu harus berusaha serta menjaga supaya keranjang (*basket*) nya tidak kemasukan bola, serta regu yang mencetak angka (*score*) terbanyak ialah sebagai pemenang. Permainan bola basket

artinya aktifitas fisik yang cukup banyak menggunakan struktur gerak, bisa dilihat pada ketika seseorang bermain permainan bola basket dari gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap menjadi keterampilan fundamental, yang sangat bermanfaat bagi pengembangan keterampilan lanjutan yang memiliki kompleksitas gerak yang banyak, saat ini bola *basket* begitu banyak yang memainkan oleh para remaja khususnya pada anak-anak Sekolah Menengah Atas. Permainan bola basket secara sederhana diartikan sebagai sebuah permainan yang dilakukan menggunakan bola yang dimasukan atau dilemparkan kedalam keranjang *basket*. di Indonesia hampir seluruh orang mengenali olahraga ini.

Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, dioperkan keteman, boleh juga di pantulkan kelantai (ditempat maupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak banyaknya dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan. Bola *basket* merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang, baik putra maupun putri. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu untuk membuat angka sebanyak banyaknya dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik teknik dasar yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Karena itu adalah unsur unsur terpenting dalam permainan bola basket. Olahraga permainan bola basket sudah banyak mengalami perkembangan dan modifikasi dalam permainannya. Ini semata-mata dilakukan agar permainan bola *basket* lebih menarik untuk dimainkan maupun dilihat. Misalnya, permainan bola *basket three on three*, *streetball*, *crusbone*, dan *slam dunk* kontes, menjadikan olahraga bola *basket* menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda. Perkembangan bola basket di Indonesia ini sangatlah pesat dimana dapat dilihat dari minat para penggemar olahraga bola basket yang memandang olahraga ini dari segi

kebugaran, rekreasi, ataupun untuk mencapai prestasi. Bola basket banyak digemari oleh masyarakat, terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, sosial, dan kebugaran jasmani selain itu bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan saat aktivitas fisik bisa dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya mempunyai risiko lebih rendah buat terjadinya penyakit kronik lebih awal. seorang yang secara fisik bugar bisa melakukan kegiatan fisik sehari-harinya dengan giat, mempunyai risiko rendah pada masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta aneka macam kegiatan lainnya. di hakekatnya kebugaran jasmaniberhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuanseseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi supaya tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. tetapi untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjagakesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut

Suharjana, (2013: 2). Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari–hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja ditenggarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi, orang berlomba–lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk menggantikan hampir semua kerja manusia. Orang yang awal mulanya harus bekerja secara fisik, sekarang digantikan oleh peran teknologi, sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan malas–malasan

Sekolah di kota Jambi sekarang rata rata sudah memiliki ekstrakurikuler bola basket, salah satu nya adalah SMA islam Al-falah kota Jambi, SMA Islam Al-falah kota jambi memiliki peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri, setelah melakukan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler, peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Islam Al-falah kota Jambi belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani, dimana tes ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik atau rendahnya daya tahan pemain bola basket tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka identifikasi masalahnya adalah

1. Peserta ekstrakuler bola basket SMA islam Al-falah kota Jambi cepat merasa lelah pada saat memasuki *quarter* 3 dan 4 pertandingan
2. Saat memasuki *quarter* 3 pemain banyak melakukan *turn over*
3. Pada *quarter* 3 transisi *offense* ke *defense* cenderung terlambat

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang telah dijabarkan diatas, peneliti memberi batasan masalah, pembatasan masalah ini dirasa cukup penting sebagai acuan

dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Peneliti memberi batasan masalah yaitu berupa melakukan analisis kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMA islam Al-falah kota Jambi putra dan putri.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMA islam Al-falah kota Jambi

1.5 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan, untuk itu secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMA islam Al-falah kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Untuk memberikan informasi kepada pelatih tentang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMA islam Al-falah kota Jambi
2. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai acuan untuk pelatih dalam menyusun program program latihan untuk peserta ekstrakurikuler bola basket SMA islam Al-falah kota Jambi.

