

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berperan dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik (organik), kognitif, maupun emosional. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik diarahkan untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, keterampilan gerak, sikap sportif, serta pemahaman terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang gaya hidup sehat dan aktif. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap pembelajaran di sekolah, tetapi sebagai sarana strategis dalam membentuk karakter, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab peserta didik (Yayang Yulia Sari, 2024).

Salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah permainan bola basket. Bola basket merupakan permainan olahraga beregu yang menuntut keterpaduan antara kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Aktivitas dalam permainan bola basket melibatkan berbagai gerakan dasar seperti berlari, berhenti mendadak, melompat, menggiring, mengoper, dan menembak bola. Seluruh rangkaian gerak tersebut memerlukan kondisi fisik yang baik agar permainan dapat berlangsung secara efektif dan efisien, terutama kekuatan otot tungkai dan otot lengan sebagai penunjang utama aktivitas gerak pemain (Az-Zahra, 2024).

Kekuatan otot tungkai berperan penting dalam mendukung kemampuan bergerak, melompat, menjaga keseimbangan, serta daya dorong tubuh saat

melakukan serangan maupun bertahan. Sementara itu, kekuatan otot lengan berperan dalam penguasaan bola, kekuatan dan ketepatan operan, serta akurasi tembakan ke arah ring. Dengan demikian, tingkat kekuatan otot tungkai dan otot lengan sangat memengaruhi kualitas permainan bola basket secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang terencana dan sistematis untuk meningkatkan kedua komponen fisik tersebut dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Faiz Faozi, 2021).

Namun, dalam pelaksanaan pembelajaran bola basket di sekolah masih ditemukan berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu latihan, keterbatasan sarana dan prasarana, serta belum diterapkannya program latihan kekuatan otot secara terarah. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kemampuan fisik siswa dalam menunjang keterampilan bermain bola basket sehingga hasil pembelajaran belum mencapai tingkat yang optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 01 Taibenu, Kabupaten Kupang, kemampuan peserta didik dalam permainan bola basket masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari kurang optimalnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar seperti melompat, bergerak cepat, mengoper, dan melakukan tembakan. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan rendahnya kekuatan otot tungkai dan otot lengan, serta belum diterapkannya latihan fisik yang terencana dan berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu kajian ilmiah untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai dan otot lengan terhadap kemampuan bermain bola basket peserta didik. Oleh karena itu, penulis

terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Otot Tungkai dan Otot Lengan dalam Permainan Bola Basket di SMA Negeri 01 Taibenu, Kabupaten Kupang, Tahun Ajaran 2025/2026.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Kemampuan peserta didik dalam permainan bola basket di SMA Negeri 01 Taibenu masih belum optimal.
2. Kekuatan otot tungkai peserta didik dalam menunjang gerakan melompat, bergerak, dan menjaga keseimbangan masih rendah.
3. Kekuatan otot lengan peserta didik dalam melakukan operan dan tembakan bola basket masih kurang.
4. Belum diterapkannya program latihan kekuatan otot tungkai dan otot lengan secara terencana dan sistematis dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, Mengingat luasnya permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran permainan bola basket, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan otot tungkai dan otot lengan terhadap kemampuan bermain bola basket peserta didik SMA Negeri 01 Taibenu, Kabupaten Kupang, Tahun Ajaran 2025/2026.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai dan otot lengan terhadap kemampuan bermain bola basket pada siswa SMA Negeri 01 Taibenu, Kabupaten Kupang, Tahun Ajaran 2025/2026.

E. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai dan otot lengan dalam meningkatkan kemampuan bermain bola basket pada siswa SMA Negeri 01 Taibenu, Kabupaten Kupang, Tahun Ajaran 2025/2026.

F. Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari hasil akhir penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa:
 - a. Mengetahui pengaruh latihan otot tungkai dan otot lengan terhadap kemampuan bermain bola basket.
 - b. Meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot lengan sehingga menunjang kualitas gerak dan performa bermain bola basket.
 - c. Meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya permainan bola basket.
2. Bagi guru:
 - a. Menjadi bahan referensi dalam merancang dan menerapkan latihan fisik yang terarah untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot lengan siswa.
 - b. Membantu guru dalam mengevaluasi efektivitas latihan fisik terhadap kemampuan bermain bola basket siswa.
3. Bagi sekolah:
 - a. Menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler bola basket.
 - b. Mendukung peningkatan kualitas pembinaan olahraga dan prestasi siswa di sekolah.