

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, sosial, dan spiritual peserta didik. Menurut Yoda (2020), pendidikan jasmani merupakan komponen penting pendidikan yang memiliki kekuatan untuk mendidik dan mengembangkan anak di semua tingkatan mental, jasmani, sosial, dan spiritual. Melalui pendidikan maka mental dan karakter dapat terbangun, yang seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, “*Men Sana in Corpora Sanno*”, yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula (Lesmana et al., 2023). Falsafah tersebut menggambarkan bahwa dalam rangka peningkatan kualitas hidup baik secara batiniah dan kualitas kerja jasmaniah, pencapaian sehat bugar sangat dibutuhkan

Fokus utama pendidikan jasmani adalah pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani (Sormin et al., 2025). Pendidikan jasmani dianggap tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan, karena gerakan sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri (Sari et al., 2024). Implikasinya, tata kelola instruksional lembaga pendidikan wajib memosisikan pendidikan jasmani sebagai pilar krusial yang mengomodasi keterlibatan empiris peserta didik melalui serangkaian pengalaman belajar berbasis gerak.

Regulasi mengenai kewajiban integrasi aktivitas fisik secara formal diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya pada Pasal 37 yang mengamanatkan penyertaan kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bagi jenjang pendidikan dasar serta menengah. Pengajaran PJOK memegang fungsi strategis dalam menstimulasi kemajuan domain kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa lewat serangkaian aktivitas motorik terstruktur (Wijaya et al., 2025). Pada dasarnya, aktivitas olahraga bertindak sebagai kebutuhan periodik yang mutlak dalam fase kehidupan, berfungsi sebagai instrumen akselerasi pertumbuhan biologis, kematangan spiritual, adaptasi sosial, sekaligus pemeliharaan kebugaran dan optimalisasi kapabilitas gerak (Lesmana et al., 2024). Stimulasi terhadap akselerasi pertumbuhan serta optimalisasi kompetensi motorik peserta didik dapat diakomodasi secara efektif oleh pendidik PJOK (Gunarto, 2024). Karakteristik instruksional PJOK memiliki distingsi nyata dibanding disiplin ilmu lain, mengingat adanya urgensi penguasaan spesifik atas kapabilitas gerak tertentu bagi siswa (Dharmadi et al., 2023). Taksonomi materi dalam PJOK mengover lima domain utama, meliputi aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, nomor-nomor atletik, aktivitas senam, serta gerak berirama. Pada klasifikasi permainan bola besar, terdapat diversifikasi cabang olahraga yang impresif, di mana bola basket bertindak sebagai salah satu muatan substansialnya. Permainan bola besar ini dioperasikan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima pemain, baik pada arena tertutup maupun terbuka, dengan orientasi kolektif mengumpulkan poin maksimal melalui penetrasi bola ke dalam keranjang lawan dalam durasi standar 4 x 10 menit. Cabang olahraga ini telah mengonstruksi eskalasi popularitas

yang masif dan memikat berbagai segmentasi sosial, mulai dari kelompok akademis hingga level atlet profesional pada kelompok putra maupun putri. Karakteristik dasarnya sebagai olahraga komunal menuntut adanya interdependensi taktis serta elaborasi kompetensi motorik individual dari seluruh anggota tim (Abrar & Fitroni, 2021). Karakteristik bola basket yang sangat kompetitif didukung oleh standardisasi regulasi ketat yang berlaku di tingkat internasional. Namun secara fundamental, mekanisme permainan ini berpusat pada prinsip yang sederhana: kompetisi dua tim yang saling berupaya memasukkan bola ke ring guna mengumpulkan skor. Manifestasi dari pola permainan ini menuntut adanya keterlibatan konstan dan optimalisasi performa dari para pemain yang berkompetisi di arena.

Penguasaan bola basket mensyaratkan polarisasi empat kompetensi fundamental, dengan teknik menembak (shooting) bertindak sebagai instrumen esensial di dalamnya (Supriatna, 2023). Signifikansi shooting bersifat determinan dalam konstetasi ini, mengingat akumulasi skor akhir mutlak bergantung pada intensitas bola yang berhasil dikonversi ke dalam keranjang; determinasi inilah yang menempatkan teknik akurasi tembakan sebagai pilar krusial (Supriatna, 2023). Standardisasi regulasi yang kian komprehensif mengondisikan cabang olahraga ini berkembang menjadi kompetisi global yang sangat ketat. Kendati demikian, substansi taktis olahraga ini tetap elementer, yakni benturan performa antara dua regu yang berupaya memproyeksikan bola ke dalam ring demi meraup poin. Konsekuensinya, atmosfer kompetisi ini menghendaki adanya mobilisasi kontribusi secara simultan serta keterlibatan motorik yang konstan dari seluruh personel sepanjang laga. Otoritas tertinggi yang meregulasi aktivitas bola basket di

ranah domestik berada di bawah naungan Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi). Secara historis, kancah bola basket nasional telah mengondisikan rivalitas ketat antar-klub profesional melalui serangkaian transformasi identitas kompetisi, mulai dari Kobatama, IBL, NBL, hingga restrukturisasi kembali menjadi IBL. Seiring dengan eskalasi atensi publik yang masif terhadap cabang olahraga ini, proliferasi turnamen meluas ke klaster kelompok umur dan jenjang akademis yang lebih rendah. Fenomena ini terindikasi dari tingginya animo masyarakat terhadap penyelenggaraan liga antar-mahasiswa, turnamen antar-sekolah, serta kejuaraan kategori junior yang belakangan ini menunjukkan tren popularitas yang signifikan.

Di Kabupaten Buleleng memiliki perkembangan prestasi bola basket yang cukup baik, khususnya di SMA Negeri 1 Busungbiu yang sudah berprestasi mendapatkan gelar juara KMS dari tahun 2021 sampai 2023 dan yang terakhir meraih prestasi yang sangat bagus yaitu mampu juara 3x3 DBL Bali series, Akan tetapi dari tahun 2023 sampai sekarang terjadi penurunan prestasi karena pemain di SMA Negeri 1 Busungbiu mengalami penurunan fisik dikarenakan latihan yang kurang intensif, itu juga menyebabkan teknik para pemain menjadi turun itu menyebabkan taktik yang diterapkan menjadi tidak maksimal maka dari itu shooting pemain SMA Negeri 1 Busungbiu masih dibawah rata-rata, Berdasarkan hasil pengukuran teknik dasar yang telah dilaksanakan, ditemukan data bahwa efisiensi tembakan (shooting) peserta didik berada pada kategori minor dengan nilai rata-rata 6,5. Kondisi ini berbanding terbalik dengan penguasaan elemen passing serta dribbling yang sudah cukup optimal pada angka rata-rata 8,0. Berangkat dari komparasi data tersebut, rendahnya kualitas shooting pada anggota ekstrakurikuler

bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu diidentifikasi sebagai faktor krusial yang menekan produktivitas prestasi olahraga mereka. Kemunduran capaian ini dipicu oleh beberapa variabel sistemik, meliputi minimnya prioritas pelatih terhadap teknik dasar menembak, absennya cetak biru (blueprint) program latihan yang baku, serta manajemen pelatihan yang berjalan sporadis sehingga gagal mencapai performa puncak. Formulasi program latihan yang ideal secara fundamental harus mengacu pada karakteristik dan kebutuhan objektif dari cabang olahraga yang ditekuni (Adolph, 2023). Struktur pelatihan tersebut perlu mengintegrasikan prinsip-prinsip periodisasi yang dilaksanakan secara bertahap, disiplin, dan simultan guna menghindari stagnasi performa. Kompetensi teoretis mengenai penyusunan dan pengaplikasian kurikulum latihan ini mutlak diperlukan untuk mendukung pengalaman praktis seorang pelatih atau guru di lapangan. Pada akhirnya, penguasaan yang matang terhadap teknik dasar bola basket menjadi prasyarat mutlak yang harus dioptimalisasi demi melahirkan performa tim yang dinamis serta mencapai hasil kemenangan yang maksimal.. Yuliana & Tuasikal (2020) mengonseptualisasikan shooting (menembak) sebagai teknik fundamental dalam bola basket yang dioperasikan melalui proyeksi bola menuju ring demi mengakumulasi poin maksimal. Keterampilan ini tidak dapat direduksi sebagai aktivitas melempar bola secara acak; melainkan sebuah proses motorik terstruktur yang mengintegrasikan akurasi arah dan proyeksi biomekanika agar bola mendarat tepat pada sasaran. Seluruh mekanisme pengarahan ini, khususnya yang mengandalkan satu tangan dengan lintasan di atas kepala, bertindak sebagai fondasi mekanis yang krusial dari kapabilitas tersebut. Pencapaian performa puncak dalam kompetisi bola basket menuntut penguasaan kompetensi motorik dasar yang

matang. Secara khusus, keahlian shooting yang mutakhir hanya dapat diinternalisasi melalui rancangan latihan taktis yang fokus pada penguatan biomekanika menembak. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa model pembinaan saat ini masih dikemas secara konvensional tanpa adanya variasi stimulus, serta belum didukung oleh manajemen program yang baku. Implikasinya, aktivitas fisik yang berjalan monoton tersebut mengakibatkan stagnasi perkembangan dan memicu kelelahan mental (burnout) bagi siswa. Formulasi latihan yang dinilai presisi untuk mengoptimalisasi kapabilitas menembak adalah skema under pressure drill serta moving shooting drill yang terbukti efektif mengeskalasi performa shooting siswa. Secara fundamental, esensi dari pelatihan akurasi ini berorientasi pada produktivitas angka dan pencapaian kemenangan dalam pertandingan. Selaras dengan premis di atas, peneliti tertarik untuk menguji signifikansi metode tersebut melalui penelitian berjudul "Pengaruh Pelatihan Under Pressure Drill Dan Moving Shooting Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Busungbiu Tahun 2025".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut.

1. Dalam proses ekstrakurikuler bola basket masih kurang akurat dalam melakukan shooting saat berada di bawah tekanan.
2. Latihan shooting yang digunakan belum melibatkan situasi bergerak dan tekanan seperti dalam pertandingan sesungguhnya.

3. Belum diterapkannya metode under pressure drill dan moving shooting drill secara sistematis dalam latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, adapun batasan masalah yang disampaikan antara lain sebagai berikut.

1. Penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh pelatihan under pressure drill dan moving shooting drill terhadap keterampilan shooting pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Busungbiu tahun 2025.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Busungbiu tahun 2025.
3. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan shooting dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes instrumen kemampuan dasar bola basket.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh pelatihan under pressure drill terhadap keterampilan shooting pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu?
2. Apakah terdapat pengaruh pelatihan moving shooting drill terhadap keterampilan shooting pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan under pressure drill dengan moving shooting drill pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh pelatihan under pressure drill terhadap keterampilan shooting pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu.
2. Pengaruh pelatihan moving shooting drill terhadap keterampilan shooting pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu.
3. Perbedaan pengaruh antara pelatihan under pressure drill dengan moving shooting drill pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Kontribusi teoretis dari hasil investigasi ini diproyeksikan mampu menyuplai khazanah informatif berbasis sains, khususnya pada ranah metodologi kepelatihan olahraga yang mengorelasikan signifikansi intervensi under pressure drill dan moving shooting drill terhadap eskalasi akurasi tembakan (shooting) peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Menjadi referensi bagi pelatih untuk membina atlet berbakat dalam mencapai prestasi maksimal secara efisien.

2. Menjadi panduan informatif bagi guru olahraga di sekolah dalam mengimplementasikan pelatihan kondisi fisik.
3. Menjadi rujukan ilmiah terkait peningkatan akurasi shooting melalui metode latihan yang tepat, efektif, dan efisien.
4. Menjadi bahan kajian ilmiah dan landasan literatur bagi pelaksanaan penelitian selanjutnya.

