

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berfungsi sebagai wahana dalam menstimulasi pertumbuhan badaniah, kematangan psikologis, kecakapan motorik, serta penguasaan kognisi. Di samping itu, disiplin ini berperan penting dalam internalisasi nilai-nilai fundamental (meliputi dimensi mental, emosional, sportivitas, serta aspek spiritual dan sosial). Terlepas dari itu, pendidikan jasmani menempati kedudukan esensial dalam intrakurikuler sekolah menengah atas sebagai konsekuensi logis dari pencantumannya pada struktur kurikulum formal. Keberadaan edukasi fisik memegang peranan manunggal dalam struktur pendidikan utuh. Eksistensinya bertujuan membina kebugaran fisik, mental, emosional, serta adaptasi sosial para peserta didik berbasis gerak tubuh.

Salah satu disiplin penting pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) ialah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Bidang studi ini membuka aksesibilitas bagi peserta didik untuk berinteraksi langsung dengan proses pembelajaran terencana yang mencakup aktivitas fisik, keolahragaan, dan pemeliharaan kesehatan secara komprehensif. Muara dari pembelajaran PJOK ditujukan untuk mentransformasi kebugaran somatis dan meningkatkan kualitas mentalitas peserta didik. Berkenaan dengan hal tersebut, cabang olahraga yang

diimplementasikan pada mata pelajaran terkait di SMA Negeri 1 Kerambitan mencakup permainan bola basket.

Di kancah sejagat, olahraga bola basket tergolong amat digemari serta telah digiatkan secara meluas, membentang dari stratum usia muda hingga jenjang mahir (profesional). Fondasi serta ketangkasan teknis cabang olahraga ini berporos pada kapabilitas manipulasi bola menggunakan dwitangan (kedua belah tangan), yang terintegrasi secara harmonis dengan pergerakan kinestetik segenap ragawi. Kepopuleran olahraga bola basket di Amerika Serikat begitu mendominasi, tersohor melalui pembinaan kompetisi berjenjang mulai dari ranah sekolah, tingkat perguruan tinggi (NCAA), hingga panggung kompetisi paling prestisius di kasta NBA (Winardi, 2018).

Penjabaran mengenai substansi dan faedah dari kegiatan keolahraagaan ini terdistribusi ke dalam beberapa ranah, mencakup artikulasi tujuan kelompok, target perorangan, hingga dampak positifnya secara menyeluruh terhadap kondisi fisiologis. Aktivitas dalam cabang olahraga bola basket menuntut keterlibatan seluruh muskulatur tubuh secara responsif. Ekstremitas bawah berfungsi sebagai penopang utama dalam melancarkan lompatan, gerakan poros (pivot), maupun menggiring bola. Sementara itu, anggota gerak atas berperan mengolaborasikan ragam teknik fundamental, mencakup tembakan (*Shooting*), penyelesaian akhir (*finishing*), hingga penahanan serangan (*blocking*).

Meskipun demikian, pengamatan empiris yang diselenggarakan pada tahun akademik 2024/2025 memperlihatkan beberapa anomali pada tingkat penguasaan teknik *Shooting* bola basket peserta didik kelas XI. Hal ini mengisyaratkan perlunya atensi khusus serta intervensi nyata dalam kurun tahun akademik 2025/2026.

Observasi dilakukan selama bulan-bulan awal tahun pelajaran 2024/2025, tepat setelah materi teknik *Shooting* diberikan kepada peserta didik kelas XI. Proses observasi berlangsung selama beberapa minggu untuk mendapatkan data yang komprehensif mengenai kemampuan teknik dasar *Shooting* peserta didik. Para pihak yang terlibat dalam observasi ini mencakup beberapa kelompok, yakni guru olahraga yang mengajar mata pelajaran bola basket, peserta didik kelas XI, serta tim pelatih sekolah yang bertanggung jawab atas pembinaan dan pelatihan tim bola basket SMA Negeri 1 Kerambitan. Observasi dilakukan dengan bantuan tim olahraga sekolah atau peneliti yang memiliki kompetensi dalam bidang olahraga bola basket.

Sejumlah rekam jejak permasalahan mengenai perolehan hasil belajar tembakan (*Shooting*) bola basket pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Kerambitan berhasil dihimpun pasca-dilakukannya pengamatan. Beberapa peserta didik kelas XI menghadapi kesulitan dalam menguasai teknik dasar *Shooting* yang benar. Gerakan tangan, posisi kaki, dan postur tubuh saat melakukan tembakan masih belum optimal, sehingga tingkat akurasi dan keberhasilan *Shooting* rendah. Guru belum menguasai teknik pembelajaran yang baik kepada siswa. Penyampaian simulasi permainan bola basket oleh guru belum sepenuhnya terakomodasi secara presisi berdasarkan karakteristik peserta didik. Hal ini memicu penurunan motivasi siswa selama proses pembelajaran, sehingga fokus perhatian mereka terhadap peragaan instruktur cenderung mengendur. Skema pembinaan yang difungsikan masih belum berhasil secara maksimal dalam mengasistensi peserta didik memahami serta meningkatkan kapabilitas tembakan (*Shooting*). Sejumlah variasi instruksional disinyalir kurang menggugah, yang pada akhirnya tidak mampu

menstimulasi motivasi pembelajar untuk berikhtiar secara maksimal dalam menjalani sesi latihan.

Alhasil, demi mengoptimalkan performa belajar murid kelas XI SMA Negeri 1 Kerambitan (periode ajaran 2024/2025) dalam ranah materi tembakan (*Shooting*) bola basket pada mata pelajaran PJOK, penerapan skema latihan berbasis kombinasi permainan target mutlak dibutuhkan. Guna mengeskalasi kapabilitas elemental serta akurasi tembakan (*Shooting*) subjek didik, skema ini menerapkan modulasi instruksional yang lebih dinamis serta interaktif. Langkah pertama adalah memberikan pengenalan teknik dasar *Shooting* yang benar kepada peserta didik. Guru olahraga harus mendemonstrasikan gerakan-gerakan tangan, posisi kaki, dan postur tubuh yang tepat dalam melakukan tembakan. Selain itu, mereka harus menjelaskan pentingnya teknik dasar yang baik untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi *Shooting*. Setelah pengenalan teknik dasar, lakukan sesi latihan individu dan kelompok kecil untuk memberi kesempatan pada setiap peserta didik berlatih secara intensif. Guru olahraga dan tim pelatih harus memberikan perhatian penuh dan koreksi yang tepat pada masing-masing peserta didik agar mereka dapat memperbaiki teknik mereka.

Selanjutnya, adakan latihan kombinasi permainan target. Bentuk kelompok atau tim bermain *Shooting* game dengan target yang ditentukan, seperti ring atau titik di dinding. Hal ini akan meningkatkan keasyikan dan kegembiraan peserta didik dalam berlatih serta membantu mereka mengasah teknik *Shooting* mereka dalam situasi yang lebih realistis. Untuk meningkatkan semangat berlatih, selenggarakan kompetisi di antara peserta didik. Misalnya, lakukan turnamen *Shooting* dengan hadiah menarik bagi peserta didik yang mencetak poin tertinggi.

Kehadiran kompetisi mendasari dorongan bagi para siswa untuk mempertinggi frekuensi latihan dan rivalitas secara edukatif.

Pengaplikasian metode latihan kombinasi permainan sasaran tersebut diantisipasi dapat memicu kemajuan bermakna pada perolehan belajar PJOK (khususnya materi tembakan atau *Shooting* bola basket) peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Kerambitan. Pendekatan yang lebih menyenangkan dan interaktif dalam berlatih akan membuat peserta didik merasa lebih termotivasi, lebih bersemangat, dan lebih percaya diri dalam mengasah kemampuan teknik *Shooting* mereka. Dengan dukungan dari guru olahraga, tim pelatih, dan sekolah secara keseluruhan, diharapkan prestasi tim bola basket SMA Negeri 1 Kerambitan juga dapat meningkat dalam tahun pelajaran 2025/2026.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berpijak pada uraian latar belakang tersebut, pemetaan problematika penelitian dapat dirinci sebagai berikut:

1. Ketidakselarasan antara model pembelajaran yang diterapkan dengan profil peserta didik berimplikasi pada merosotnya minat belajar mereka, khususnya pada materi *Shooting* bola basket dalam mata pelajaran PJOK.
2. Ditemukan indikasi bahwa penguasaan materi tembakan (*Shooting*) bola basket dalam ranah pembelajaran PJOK oleh sebagian peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Kerambitan belum menyamai tolok ukur ketuntasan yang disyaratkan.
3. Sebagian besar pelajar kelas XI SMA Negeri 1 Kerambitan diidentifikasi belum mencapai taraf pemahaman dan penguasaan yang optimal terhadap

fundamental teknik tembakan (*Shooting*) dalam aktivitas pembelajaran PJOK materi bola basket.

4. Rendahnya intensitas peneraan metodologi instruksional yang melibatkan pemelajar secara holistik mengakibatkan defisit keterlibatan dalam ruang kelas. Hal tersebut terproyeksi dari pudarnya konsentrasi saat guru menyampaikan uraian materi (eksplanasi), yang diiringi tingginya kecenderungan siswa untuk saling bercengkerama dengan kawan sebaya.

1.3 Batasan Masalah

Berkenaan dengan cakupan fokus kajian dalam studi ini, pembahasan dibatasi pada:

1. Penyelidikan ini membatasi subjek penelitiannya hanya pada siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kerambitan.
2. Pendekatan instruksional yang diterapkan dalam studi ini menitikberatkan pada metode pelatihan berbasis kombinasi permainan sasaran.
3. Cakupan kajian ini dispesifikasikan pada capaian pembelajaran PJOK untuk materi menembak (*Shooting*) bola basket melalui peninjauan ranah afektif, kognitif, serta psikomotorik.
4. Piranti ukur capaian belajar yang dimanfaatkan dalam riset ini dieksklusifkan pada instrumen evaluasi pembelajaran PJOK khusus topik tembakan bola basket.

1.4 Rumusan Masalah

Bertumpu pada sekat permasalahan yang telah diuraikan, fokus perumusan masalah dalam penyelidikan ilmiah ini mencakup “Bagaimanakah implementasi

metode latihan kombinasi permainan target untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi bola basket (*Shooting*) peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Kerambitan Tahun Pelajaran 2025/2026?”

1.5 Tujuan Penelitian

Riset ini dilaksanakan guna mengelaborasi pengejawantahan metode latihan perpaduan permainan sasaran dalam mengeskalasi capaian belajar PJOK pada topik tembakan (*Shooting*) bola basket peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Kerambitan Tahun Pelajaran 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Menilik orientasi cakupan serta dinamika masalah yang dikaji, penulisan ini ditargetkan menyumbangkan faedah bermakna yang terperinci sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penyelidikan ini memberikan konfirmasi ilmiah perihal efektivitas artikulasi metode latihan kombinasi permainan sasaran (target) pada modul tembakan (*Shooting*) bola basket dalam mata pelajaran PJOK, sehingga layak dijadikan preferensi strategi diferensiasi pembelajaran pada jenjang sekolah menengah atas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru PJOK

Guna memperkaya khazanah paradigma pedagogis yang layak diimplementasikan dalam ranah pengajaran pendidikan jasmani.

b. Bagi Peserta Didik

Guna memantik animo peserta didik, menstimulasi daya cipta, serta mengoptimalkan capaian pembelajaran pada kualifikasi motorik dasar tembakan bola basket dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

c. Bagi Sekolah

Eksistensi penelitian ini dapat dijadikan basis rujukan bagi pihak sekolah (terutama pada ranah pedagogi PJOK) agar sanggup menstimulasi capaian hasil belajar secara maksimal.

