

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga Bola Basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari di kalangan mahasiswa, pelajar dan kalangan masyarakat umum. Khususnya di Provinsi Gorontalo. Perkumpulan-perkumpulan bola basket sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah atau Nasional bahkan tingkat Internasional sering diselenggarakan.

Melihat minat masyarakat yang cukup tinggi pada permainan Bola Basket, maka Provinsi yang masih dikatakan belia ini tidak ketinggalan dengan Provinsi-provinsi lain dalam hal menyelenggarakan pertandingan di Daerah maupun tingkat Nasional. Untuk meningkatkan prestasi olahraga dimanapun tidak semudah seperti yang diharapkan, akan tetapi membutuhkan factor-faktor penunjang lainnya untuk keberhasilan prestasi tersebut.

Pada dasarnya permainan Bola Basket merupakan suatu usaha untuk menguasai Bola dan untuk merebutnya bila sedang dikuasai oleh lawan. Karena itu, untuk dapat bermain Bola Basket harus menguasai teknik-teknik dasar Bola Basket yang baik. Permainan Bola Basket dimainkan masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memasukan bola sebanyak ke dalam keranjangnya serta mendapatkan bola. Bola boleh dilemparkan, digelindingkan, dipantulkan dan didorong sesuai aturan, dan harus menguasai teknik dasar dalam permainan Bola Basket. Adapun teknik dasar dalam permainan Bola Basket yaitu : menggiring (dribbling) mengoppor (passing), menembak (shooting), bertahan.

Untuk dapat menciptakan permainan Bola Basket yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan tersebut. Teknik dasar dalam permainan Bola Basket merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dalam permainan bola basket tersebut.

Gerakan-gerakan yang kompleks dalam permainan Bola Basket yaitu terdiri dari gabungan unsure-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan baik, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasainya, agar lebih mudah memepelajari keterampilan gerakan Bola Basket perlu memperhatikan beberapa aspek dalam berlatih antara lain dengan cara menganalisis gerakan-gerakan tersebut. Gerakan-gerakan yang dimasukkan ke dalam bagian-bagian dimulai dengan gerakan-gerakan sederhana menuju kepada gerakan yang sukar akhirnya akan memudahkan dalam proses belajar, oleh karena itu proses

pembelajaran penjas kes memebutuhkan keseriusan dalam menemukan metode pembelajaran yang baik untuk menghasilkan generasi yang berdedikasi. Karena bagaimana juga untuk meningkatkan prestasi olahraga dimanapun tidak mudah seperti akan tetapi membutuhkan factor-faktor penunjang lainnya untuk keberhasilan prestasi tersebut. Dengan demikian maka seorang guru atau pelatih yang hanya mengandalkan pengalaman dan tidak ditunjang dengan pendidikan jasmani sehingga untuk melihat kemampuan siswa atau atlit sering menjadi hambatan.

Selanjutnya untuk menciptakan suatu proses kegiatan belajar yang baik, maka perlu diperbaiki proses belajar mengajar sesungguhnya merupakan proses yang cukup kompleks dan rumit, karena membutuhkan konsentrasi yang cukup tinggi dalam mencapai target tersebut. Dikatakan demikian karena mengajar sangat erat kaitannya dengan suatu proses tentang pengaturan dan pengorganisasian materi yang relevan dengan metode dan pendekatan pelajaran yang kondusif, sehingga dapat memudahkan para peserta didik untuk mengetahui, memahami dan mengerti tentang materi yang disampaikan oleh seorang guru atau pelatih. Serta menghindari rendahnya minat belajar siswa pada pengoperan diatas kepala (overhead pass) pada permainan bola basket.

Masalah ini sangat penting yang selalu diperhatikan, karena masih kurangnya penerapan metode pengajaran atau metode latihan yang belum tepat sehingga menimbulkan rendahnya dalam menerima materi khususnya materi pengoperan di atas kepala (overhead pass) pada permainan Bola Basket. Inilah yang peneliti temukan di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Para siswa masih kurang

sempurna dalam melakukan teknik dasar pengoporan bola diatas kepala (*overhead pass*) dalam cabang olahraga basket. Oleh karena itu perlu dipikirkan upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam rangka pembinaan pada cabang olahraga ini.

Meningat dalam melakukan operan diatas kepala (*overhead pass*) sangat mengandalkan kekuatan otot lengan dan punggung, maka peneliti berpendapat latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan operan diatas kepala (*overhead pass*) yaitu *sit - up*. Ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat apakah latihan *sit - up* berpengaruh pada Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo dalam melakukan operan diatas kepala (*overhead pass*). Sehingga peneltian ini diformulasikan dalam judul : “Pengaruh Latihan *Sit - Up* Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo”.

1.2 Indentifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, dapat di identifikasikan suatu masalah yaitu :

Apa yang menjadi kendala sehingga olahraga Bola Basket tidak berkembang di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, Apa yang menyebabkan teknik dasar operan diatas kepala kurang dapat dilaksanakan dengan baik oleh Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, Apakah terdapat pengaruh latihan *Sit - up* terhadap operan diatas kepala (*overhead pass*) pada permainan bola basket pada Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, Apa yang yang menjadi beban sehingga olahraga bola baeket kurang diketahui oleh siswa smp negeri 7 kota gorontalo, Apa yang menyebabkan

overhead pass kurang mampu dilaksanakan oleh siswa smp negeri 7 kota gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan diatas maka dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh latihan *Sit - up* terhadap operan di atas kepala (*overhead pass*) pada permainan Bola Basket pada Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui pengaruh latihan *sit - up* terhadap kemampuan (*overhead pass*) pada permainan bola basket pada Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo ?

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1.5.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi bahan referensi pembelajaran atau bahan persekolahan yang dapat menambah pengetahuan bagi seluruh civitas Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan masukan yang objektif bagi para Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo yang bakal menjadi guru mata pelajaran Penjaskes.