

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan pendidikan. Sangat besar perannya dalam proses pembentukan dan perkembangan manusia. Seperti kita ketahui bersama, untuk mencapai suatu keberhasilan dibutuhkan cara dalam pelaksanaannya. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pelaksanaannya berupa latihan untuk mencapai prestasi.

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. Perkumpulan-perkumpulan bola basket sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan tournament-tournament yang bersifat daerah atau nasional bahkan tingkat internasional sering diselenggarakan.

Permainan bola basket adalah salah satu permainan yang dapat dimainkan didalam ruangan tertutup maupun ruangan terbuka. Disamping itu juga jumlah

pemainnya hanya sedikit disetiap klubnya. Apabila ditinjau prestasi olahraga di daerah kita yang baru membangun hampir semua cabang olahraga termasuk cabang permainan bola basket sangat tertinggal jauh bila dibandingkan dengan daerah lain. Kemajuan dan keberhasilan prestasi cabang olahraga di maksud sangat ditentukan keberadaan pembinaan cabang olahraga di sekolah, suatu pembinaan yang baik terprogram dan berkesinambungan akan dapat mencapai prestasi yang baik dan memuaskan. Guru adalah sebagai penyelenggara pendidikan sekaligus sebagai motivator utama dalam proses pembelajaran mempunyai peran yang sangat penting dalam rangka pencapaian tujuan disamping itu kualitas guru sangat berpengaruh terhadap kualitas anak didik suatu kegiatan belajar mengajar akan lebih.

Untuk meningkatkan kualitas anak didik dibutuhkan tempat atau alat untuk melaksanakannya. Sekolah adalah sebagai suatu alat atau sarana untuk melaksanakan pendidikan belajar mengajar. Banyak yang diajarkan di sekolah, dan salah satunya yaitu pendidikan jasmani dan kesehatan atau lebih disebut pelajaran olahraga.

Pada saat peneliti melakukan PPL II di sekolah SMP Negeri 2 Gorontalo, banyak masalah yang peneliti temui dilapangan. Salah satu yang diajarkan dalam olahraga atau pendidikan jasmani dan kesehatan adalah permainan bola basket. Pada permainan bola basket adalah memasukkan bola kekeranjang lawan untuk menambah angka sebanyak-banyaknya. Untuk itu setiap pemain atau siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas secara berkala dan harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik didalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik

dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain atau siswa. Diantaranya mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, dan memasukkan bola kedalam keranjang atau ring.

Cara dan teknik memasukkan bola kedalam keranjang salah satunya adalah melakukan tembakan melompat sambil mendekati ring atau *lay up shoot*. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tembakan melompat sambil mendekati keranjang (*lay up shoot*) antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan melakukan teknik dasar *lay up shoot*.

Kurangnya pengetahuan siswa tentang melakukan tembakan sambil mendekati keranjang (*lay up shoot*) memerlukan bimbingan yang dapat memotivasi mereka untuk lebih giat berlatih. Dari pengamatan peneliti disekolah SMP 2 Negeri Gorontalo dalam permainan bola basket yang diharapkan agar siswa dapat melakukan teknik dasar *lay up shoot*, tidak dapat dilaksanakan dengan tepat oleh siswa.

Hal ini dapat dilihat dari 20 orang siswa hanya ada 7-8 orang yang dapat melakukannya. Hal ini bila dibiarkan berlarut-larut tanpa ada pemecahannya akan mengakibatkan rendahnya kemampuan siswa yang akan datang .

Mengacu pada permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan formasi judul “Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari pembahasan diatas maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan siswa SMP Negeri 2 Gorontalo dalam melakukan *lay-up shot* masih sangat kurang; latihan yang tepat untuk melatih *lay up shoot* dalam permainan bola basket; dan pengaruh latihan *plyometrik* pada *lay up shoot* siswa SMP Negeri 2 Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dapat digunakan model latihan *plyometrik* ?
2. Apakah benar model latihan *plyometrik* menentukan kemampuan *lay up shoot* ?
3. Seberapa besar pengaruh penggunaan model latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo ?

1.4 Tujuan penulisan

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penulisan

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Bagi penulis, berharap dari penelitian ini akan mampu menambah wawasan serta lebih mengerti dan memahami teori-teori yang didapat selama proses penyusunan proposal ini.

1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi almamater, penelitian ini dapat menambah referensi yang ada dan dapat digunakan oleh semua pihak yang membutuhkan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terutama dalam ilmu olahraga.

Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan kepustakaan yang merupakan informasi tambahan yang berguna bagi pembaca dan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak-pihak yang mempunyai permasalahan yang sama atau ingin mengadakan penelitian lebih lanjut