

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis dalam usaha meningkatkan kemampuan jasmani, kecerdasan dan pembentukan siswa. Pendidikan olahraga dan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran keterampilan gerak.

Keterampilan gerak yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relatif lama melalui proses *training* atau latihan. Tujuan utama dari *training* atau latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek yang perlu diperhatikan oleh pelatih atau guru seperti : 1. Latihan fisik; 2. Latihan teknik; Latihan taktik; 4. Latihan mental.

Proses latihan juga bertujuan untuk mempersiapkan para olahragawan atau atlet akan kematangan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mentalitas atlet, dengan harapan dapat berprestasi pada cabang olahraga yang menjadi *basic* atlet atau olahragawan itu sendiri. Dalam permainan bola basket, Indonesia bukanlah merupakan salah satu tim yang diperhitungkan di Asia maupun Dunia. Tim bola basket Indonesia tidak dapat berbicara banyak di level Internasional. Hal ini disebabkan belum mapannya kualitas pembinaan yang ada di Indonesia. Sehingga

dari tahun ke tahun tim bola basket Indonesia tidak memperlihatkan perbaikan prestasi yang berarti.

Berdasarkan uraian diatas seharusnya bola basket sudah berada pada level tertinggi seperti di negara-negara di benua Amerika, karena sudah banyak klub-klub basket di berbagai daerah di Indonesia yang telah berdiri untuk menaungi olahraga ini, tetapi hal tersebut masih kurang untuk mendukung kemajuan bola basket di Indonesia.

Di Gorontalo, khususnya di MAN Model Kota Gorontalo, permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang digemari oleh siswa karena permainan bola basket merupakan permainan yang bisa dimainkan oleh putra maupun putri. Permainan bola basket juga merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Hal ini berdasarkan pengamatan penulis pada saat melakukan PPL II di MAN Model Kota Gorontalo dan hasil wawancara dari beberapa siswa dan guru olahraga, bahwa prestasi olahraga bola basket di sekolah tersebut masih kurang memuaskan. Hal ini terbukti dengan belum adanya satupun piagam atau piala yang diraih oleh sekolah dalam bidang olahraga bola basket. Padahal jika dilihat dari atlet-atlet yang ada di sekolah tersebut khususnya atlet bola basket mereka memiliki postur yang menunjang dan teknik dasar yang sudah memadai namun dalam setiap pertandingan, tim mereka masih saja mengalami kekalahan.

Ternyata kekalahan yang dialami oleh tim mereka itu terletak pada kurangnya kemampuan mereka melakukan *shooting*, sehingga sangat sulit untuk mereka mencetak angka. Melihat permasalahan tersebut perlu adanya pelatihan

untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan teknik *shooting* adalah *jump shot* karena *jump shot* sangat memerlukan kemampuan lompatan yang baik, *power* lengan dan *filling* yang baik, sehingga memudahkan pemain memasukan bola ke ring. Dengan lompatan yang baik, memudahkan pemain melewati hadangan (*block*) dari lawan, *power* lengan membuat pemain dapat melakukan *shooting* sampai ke ring, serta *filling* membantu pemain mengarahkan bola masuk ke dalam ring. Untuk melakukan lompatan yang baik, harus memiliki kekuatan otot tungkai bawah yang kuat. Otot yang terdiri dari otot *paha depan*, *otot paha belakang*, *otot pantat* dan *otot betis*, *sedangkan* otot lengan diantaranya terdiri dari biceps dan triceps. **Otot triceps** sangat berperan untuk membantu melakukan gerakan "*pushing*" atau mendorong. Otot **biceps** membantu menguatkan gerakan menarik "*pulling*" yang dibutuhkan saat mengangkat tubuh.

Berdasarkan realita yang terjadi diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian untuk meningkatkan hasil tembakan dalam permainan bola basket di MAN Model Kota Gorontalo yang peneliti formulasikan dalam judul "Pengaruh latihan *jump shot* terhadap hasil tembakan pada permainan bola basket siswa kelas XI MAN Model Kota Gorontalo".

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya maka dalam penelitian ini, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut: 1) Hasil tembakan dalam permainan bola basket kelas XI masih sangat kurang atau belum sesuai dengan harapan; 2) Metode latihan *jump shot* merupakan metode yang

dapat meningkatkan hasil tembakan; 3)Kemampuan siswa MAN Model Kota Gorontalo dalam melakukan *jump shot* dalam permainan bola basket belum seperti yang diharapkan.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian ini penulis batasi pada masalah sebagai berikut : Apakah latihan *jump shot* dapat mempengaruhi hasil tembakan pada permainan bola basket siswa kelas XI MAN Model Kota Gorontalo?

I.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump shot* terhadap hasil tembakan pada permainan bola basket siswa kelas XI MAN Model Kota Gorontalo ”.

I.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Guru

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan masukan yang objektif bagi para guru mata pelajaran penjas kes guna meningkatkan kualitas mengajar maupun melatih.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan agar menjadi salah satu referensi guna kemajuan dan pengembangan Ilmu pengetahuan khususnya pada mata pelajaran penjas kes.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi siswa untuk lebih meningkatkan hasil tembakan pada permainan bola basket.

b. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan memperoleh pengalaman untuk dapat digunakan sebagai pedoman dasar untuk memberikan informasi ilmiah dalam pelaksanaan latihan *jump shot*.