

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu upaya untuk membangun sumber daya manusia. Mutu sumber daya manusia dapat ditingkatkan dengan meningkatkan mutu pendidikan. Mutu pendidikan dapat ditingkatkan secara efektif apabila kegiatan atau proses pembelajaran ditingkatkan sekolah diharapkan mampu mencari inovasi dan cara baru untuk membuat para siswa dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman terhadap pelajaran dengan sebaik-baiknya, baik dengan berbagai macam metode, pendekatan, maupun melalui latihan-latihan yang mencakup seluruh cara untuk memperoleh kualitas pendidikan seperti yang diharapkan. Untuk menunjang hal tersebut, maka kesehatan sangatlah utama agar kegiatan pembelajaran di sekolah berjalan sesuai harapan kita bersama.

Olahraga sangat penting untuk kelangsungan hidup masyarakat. Dewasa ini olahraga mempunyai peranan yang sangat serius untuk membentuk manusia yang sehat, kuat fisik dan mental, serta mempunyai kemampuan untuk berfungsi lebih mantap dalam pembangunan. Hal ini sesuai dengan panji olahraga yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Saat ini olahraga telah menunjukkan kemajuan yang lebih baik dalam meningkatkan prestasi olahraga di tanah air. Salah satunya adalah cabang olahraga bola basket.

Dalam permainan bola basket banyak aspek yang perlu mendapatkan perhatian untuk dibina, diantaranya adalah teknik melakukan tembakan tiga angka (*three poin*). Penguasaan teknik tembakan merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Dari sekian banyak te 1 yang ada, *three point* merupakan tembakan yang

menghasilkan angka terbanyak serta berpotensi dalam meraih kemenangan. Karena permainan bola basket merupakan permainan cepat, maka teknik menyerang dan melakukan tembakan dengan tepat sasaran sangat penting yang harus dikuasai. Untuk melakukan tembakan tersebut, tentunya sangat didukung oleh unsur *power* dan kekuatan yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket. *Power* dapat menentukan tingkat keterampilannya di dalam olahraga. Saat melakukan *three point*, *power* terhadap otot tungkai ikut memberikan hubungan yang positif terhadap keberhasilan melakukan gerakan tembakan dalam upaya memberikan poin. Di mana pada saat tembakan dilakukan dengan kekuatan melakukan lompatan secara *ekspllosive*.

Lebih dicermati lagi, pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, serta pada kegiatan ekstrakurikuler khusus pembinaan olahraga bola basket, salah satu faktor yang menghambat keberhasilan siswa melakukan *three point* adalah kurang terlatihnya *power* tungkai, ketepatan arah bola pada sasaran tidak akurat baik saat melakukan *three point*, kekuatan peras tangan yang tidak terlatih dengan baik, begitu pula dengan usaha meningkatkan komponen fisik pemain belum terprogram dengan sistematis.

*Power* atau daya ledak sering juga disebut sebagai kekuatan eksplosif merupakan suatu komponen penting bagi sebagian besar cabang olahraga, *Power* dapat dinyatakan sebagai kekuatan eksplosif yang predominan kontraksi otot cepat dan kuat. Kedua unsur ini saling berpengaruh dan merupakan komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan eksplosif seperti halnya pada olahraga bola basket.

*Power* yang dimiliki seorang pemain dapat menentukan tingkat keterampilannya di dalam olahraga. Pada teknik *three point*, *power* otot tungkai ikut memberikan kontribusi yang positif terhadap keberhasilan melakukan *three point* dalam upaya memberikan tekanan pada pihak

lawan. Di mana pada teknik *three point* dilakukan dengan kekuatan melakukan lompatan secara *eksplosive* dengan melakukan tolakan kaki disertai dengan ketepatan waktu (*timing*) serta *power* dari kaki tumpu untuk melakukan *three point* saat berada pada titik tertinggi serta penempatan bola ke daerah sasaran sehingga teknik *three point* dikatakan berhasil.

Selain *power* unsur *strenght* atau kekuatan otot, yakni kekuatan peras tangan juga berkontribusi terhadap kemampuan melakukan *three point*, sebab unsur gerak dalam melakukan *three point* ditentukan juga oleh kekuatan peras tangan, sehingga pemain dapat melakukan *three point* yang menukik terarah. Dengan demikian seorang pemain bola basket mutlak harus memiliki kemampuan *power* otot tungkai dan kekuatan peras tangan, sehingga pemain tersebut dapat melakukan *three point* yang terarah.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo, siswa dalam melakukan tembakan *three point* kurang maksimal, kekuatan tungkai yang kurang, posisi bola ditangan yang tidak sesuai, serta cara melompat saat melakukan tembakan pada akhirnya tidak tepat. Melihat kenyataan di lapangan, apa yang diharapkan oleh pelatih atau guru olahraga dan pembina belum menampakkan hasil yang maksimal.

Dari masalah di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa tanpa adanya dukungan *power* tungkai dan kekuatan peras tangan, pemain bola basket akan mengalami kesulitan dalam melakukan *three point* yang terarah. Dengan demikian antara *power* tungkai, kekuatan peras tangan dan kemampuan *three point* memiliki korelasi atau hubungan yang positif.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka untuk membuktikan secara ilmiah hubungan yang positif antara *power* tungkai, kekuatan peras tangan dan kemampuan *three point*, perlu diadakan penelitian secara langsung yang akan di fokuskan pada pemainan bola basket putra kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pengamat melakukan penelitian yang diformulasikan dalam judul ”Hubungan *Power* Tungkai dan Kekuatan Peras Tangan dengan Kemampuan *Three Point* dalam Permainan Bola Basket pada siswa putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimanakah kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo?
- 1.2.2 Bagaimana *power* tungkai dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo?
- 1.2.3 Bagaimana hubungan antara *power* tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1.3.1 Apakah terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo?

- 1.3.2 Apakah terdapat hubungan antara kekuatan peras tangan dengan kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo?
- 1.3.3 Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara *power* tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo?.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang hubungan antara *power* tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat secara teoritis.**

Penelitian penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi teoritis bagi pengembangan teori kepelatihan untuk mempertegas konsep-konsep, tentang hubungan *power* tungkai, kekuatan peras tangan dan kemampun *three point*. Menambah kajian terhadap pengetahuan tentang permainan bola basket serta menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya dan masyarakat pencinta permainan bola basket pada umumnya, guna meningkatkan

pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih di sekolah maupun di klub-klub dimasa mendatang.

#### **1.5.1. Manfaat secara praktis.**

Secara praktis penelitian ini meningkatkan kemampuan bagi para siswa dalam melakukan *three point* yang tepat, cepat dan efisien dalam permainan bola basket, serta memberikan pengetahuan terhadap pentingnya kontribusi unsur *power* tungkai dan kekuatan peras tangan dalam melakukan *three point*.