

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang masuk pada kelompok permainan, bisa di mainkan di dalam gedung maupun di luar gedung ,permainan ini menjadi salah satu olahraga yang paling gemari karena permainannya relatif ringan, teknik-tekniknya cukup sederhana, aturan permainannya sangat menarik di tonton. Berdasarkan hal tersebut, maka pengembangan prestasi olahraga bola basket perlu di tingkatkan. Menyadari akan hal tersebut perlu penanganan sehingga olahraga bola basket dapat mencapai prestasi yang di harapkan. Untuk mencapai prestasi pemain bola basket harus mempunyai kemampuan fisik yang baik. Kemampuan-kemampuan yang di miliki seorang pemain di antaranya kekuatan gerak, ketepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot dan daya tahan.selain itu seorang pemain seorang pemain bola basket harus memiliki teknik, taktik, strategi bermain dan mental agar dapat mencapai prestasi yang di maksimal mungkin.

prestasi tidak semudah apa yang di bayangkan selain melalui kerja keras, juga di tentukan oleh fasilitas serta faktor-faktor lain yang mendukung, terutama dalam olahraga prestasi yang bersifat pertandingan khususnya cabang permainan seperti bola basket, sepak bola, bulu tangkis, dan tenis. khusus mengenai bola basket banyak melibatkan unsur-unsur fisik dan unsur teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain atau siswa

diantaranya mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, dan memasukkan bola ke keranjang.

Cara dan teknik memasukkan bola ke keranjang yang antaranya melakukan tembakan melompat sambil mendekati ring atau *Lay Up Shoot*. Kurang yang dialami berupa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tembakan melompat sambil mendekati keranjang (*Lay Up Shoot*) antara lain disebabkan oleh kurangnya keterampilan tentang teknik dasar dalam melakukan *Lay Up Shoot*.

Dalam olahraga bola basket, kekuatan ( *power* ) merupakan salah satu unsur penting untuk mencapai suatu prestasi maksimal. Kegunaan kekuatan adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal juga mempermudah mempelajari teknik. Oleh karena itu kekuatan menjadi salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam melakukan *Lay Up Shoot*. Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan suatu aktifitas. Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang.

Kurangnya keterampilan siswa tentang teknik dasar dalam melakukan tembakan sambil mendekati keranjang (*Lay Up Shoot*) maka diperlukan latihan yang dapat meningkatkan mereka dalam hal *Lay Up Shoot* yaitu lompat rintangan.

Berbicara latihan lompat rintangan maka ada hubungannya dengan kekuatan otot tungkai dalam kemampuan *Lay Up Shoot*, dalam latihan ini memerlukan 5 sampai 10 kotak dengan tinggi (kira-kira 12 inci) latihan ini dapat meningkatkan otot *Gastronemius*, *Hamstring*, *Quadriciceps*, dan *fleksor pinggul*.

Dengan memasukan penggunaan 5 sampai 10 kotak maka latihan ini memberikan beban untuk flexors tungkai dan extensors pinggang dengan secara bergantian untuk tiap tungkai.

Menurut Radcliffe dan Farentinos (2002) power otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan tersebut salah satunya adalah *jump from box to box*. Latihan *jump from box to box* memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. *Jump from box to box* juga disebut dengan reflek regangan atau reflek miotatik atau reflek pilinan otot. latihan *jump from box to box* juga memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. latihan *jump from box to box* juga mempergunakan tenaga gravitasi untuk menyimpan energi dalam otot dan dengan segera melepaskan energi yang berlawanan.

Latihan *jump from box to box* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflex regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif, dan merupakan bentuk latihan untuk mencapai tenaga ledak (*power*) untuk semua kegiatan olahraga. *jump from box to box* berhubungan dengan latihan yang bersifat kontraksi-kontraksi otot yang kuat dan cepat sebagai respon pada kecepatan perubahan dinamik dan peregangan pada otot-otot terlibat.

Dari hasil peneliti di SMP Negeri 4 Gorontalo dalam permainan bola basket yang diharapkan agar siswa dapat melakukan teknik dasar *Lay Up Shoot*, yang tidak dapat dilaksanakan dengan tepat oleh siswa.

Mengacu pada permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tindakan dengan dengan judul “Pengaruh Latihan lompat rintangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 4 Gorontalo”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Kurangnya pengetahuan siswa pada saat melakukan *Lay Up Shoot*, Kelemahan siswa pada saat melakukan *Lay Up Shoot* di karenakan salah satu faktor yaitu kurang tingginya lompatan.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 4 Gorontalo ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 4 Gorontalo.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Secara garis besar manfaat penelitian ini dapat menjadi dua yaitu, sebagai berikut:

### 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang Berharga di dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga khususnya cabang olahraga bola basket.

### 2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini di harapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *Lay Up Shoot* agar mencapai hasil yang lebih optimal dan sebagai referensi untuk menambah ilmu pengetahuan bagi Pembina, pelatih, serta guru pendidikan jasmani dalam upaya menyempurnakan latihan fisik dalam rangka pembentukan atlit-atlit khususnya atlit bola basket.