

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan mutu prestasi olahraga di zaman modern ini yang tidak bisa di sepelekan lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya khususnya pada olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang Olahraga Basket, Bola voli, Sepak bola, Tennis, Bulu tangkis, Tinju, Renang dan lain sebagainya

Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relative lama diantaranya melalui *training* atau latihan. Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantuh atlit meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan oleh pelatih seperti: (1) *Latihan fisik* (2) *Latihan teknik* (3) *Latihan taktik* (4) *Latihan mental*. Prinsip-prinsip latihan yang ditemukan disini adalah prinsip-prinsip dasar yang perlu diketahui serta diterapkan dalam setiap latihan cabang olahraga. Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi seorang atlit akan cepat meningkat. Tanpa mengetahui hal ini seorang atlit/pelatih tidak mungkin dapat berhasil dalam latihannya.

Dengan demikian, proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para olahragawan atau atlet dalam kematangan kemampuan fisik, teknik, taktik dan

mentalitas atlet, dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya. Oleh karena itu, meningkatkan prestasi cabang olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang olahraga permainan bola basket, aspek-aspek tersebut merupakan prioritas utama yang harus benar-benar diperhatikan. Pelaksanaan penelitian mesti berlandaskan prinsip-prinsip latihan yang telah teruji kendalanya berdasarkan hasil evaluasi, penelitian dan pengalaman dalam pembinaan di lapangan.

Bersamaan dengan usaha dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga bola basket. Bersama dengan itu pula munculnya kendala atau masalah-masalah yang sering diperdebatkan ketika tim mendapatkan kegagalan atau kekalahan dalam sebuah pertandingan. Ada yang mempermasalahkan bahwa kegagalan atau kekalahan tim disebabkan karena kurangnya kemampuan fisik para atlet. Sedangkan dipihak lain mempermasalahkan karena kurangnya kematangan teknik, taktik dan mentalitas para atlet.

Dari pengamatan serta pengalaman bermain berasama-sama siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Gorontalo, disitu peneliti mempunyai alasan mengapa sampai peneliti mengangkat judul pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo, yaitu peneliti bukan hanya sekedar bermain bersama, tetapi peneliti secara tidak langsung telah menyaksikan bahwa dalam permainan bola basket di SMA Negeri 4 Gorontalo masih kurang, khususnya kurangnya kemampuan teknik *jump shot* dalam bermain Bola Basket masih nampak terlihat dengan banyaknya siswa peserta ekstrakurikuler yang belum mampu melakukan *jump shot*, dimana ketika para pemain

telah bermain selama 30 menit. Para siswa peserta ekstrakurikuler, mereka sudah tidak mampu lagi melakukan lompatan dalam hal teknik *jump shoot*. Pemain yang melakukan *jump shoot* masih saja sering kena *block* oleh pemain lawannya. Teknik melakukan *jump shot* kurang baik, bahkan arah bola menjadi tidak tepat, beberapa teknik seperti : teknik mengopor bola, menggiring bola, gerak tipu, melakukan tembakan, menjadi kurang maksimal. Dari pengamatan peneliti mempunyai pemikiran bahwa siswa peserta ekstrakurikuler ini sudah matang dalam hal teknik *jump shoot*, hanya saja kemampuan lompat mereka yang masih kurang, maka dari itu peneliti ingin memberikan pelatihan *pliometrik* yang dimana pelatihan ini bisa meningkatkan *power*/daya ledak otot tungkai untuk memperoleh lompatan/*jump* yang tinggi. Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket adalah teknik menembak. Karena tanpa melakukan tembakan ke arah jaring setiap tim pasti tidak akan memperoleh angka. Teknik menembak ini seringkali dilakukan dengan menggunakan satu tangan maupun kedua tangan sekaligus.

Menembak atau *shooting* ini juga dapat dilaksanakan dengan berbagai cara, yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan atau *shooting* dengan satu tangan. Kemampuan *jump shot* dalam cabang olahraga bola basket adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena *jump shot* sangat diperlukan untuk setiap pemain dalam melakukan serangan ke daerah lapangan lawan untuk memperoleh point. Semakin tinggi *jump*nya biasanya memiliki tembakan yang sangat mematikan, olahraga bola basket sangat digemari oleh semua kalangan mulai usia dini sampai senior. Dari tingkatan usia dini pun kemampuan *jump shot* harus sudah dilatih dengan

berbagai macam latihan agar hasil kemampuan *jump shot* bisa berkembang dan meningkat. Jadi kemampuan *jump shot* sangatlah penting didalam permainan bola basket. Khususnya pada pemain siswa peserta ekstrakurikuler proses latihan untuk *jump shot* ini harus lebih ditingkatkan, karena pada masa ini pemain siswa mengalami perkembangan secara cepat. Salah satu latihan yang diterapkan untuk meningkatkan kemampuan lompatan dalam *jump shot* ini adalah latihan *pliometrik*, karena *pliometrik* adalah merupakan suatu bentuk latihan untuk mencapai tenaga ledak/power untuk semua kegiatan olahraga. Latihan *Pliometrik* sangat berhubungan dengan latihan yang bersifat kontraksi-kontraksi otot yang kuat dan cepat sebagai respon pada kecepatan perubahan dinamik dan peregangan pada otot-otot terlibat. Dimana bentuk latihan ini dapat meningkatkan power dan fleksibilitas seorang pemain bila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan dilaksanakan secara rutin. Selain memiliki manfaat yang banyak, latihan *pliometrik* ini juga sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Berdasarkan latar belakang ini penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pelatihan *Pliometrik* terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas identifikasi masalah yang mendorong saya dalam meningkatkan keterampilan *jump shot* maka perlu adanya kemampuan menggunakan kekuatan lompatan, untuk itu saya melakukan penelitian berkenaan dengan judul diatas yaitu: Kemampuan lompat/*jump* dalam hal teknik *jump shoot* dalam permainan bola basket pada level siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4

Gorontalo masih kurang, pemain level siswa peserta ekstrakurikuler kurang mendapat variasi berupa latihan *Pliometrik* untuk meningkatkan kemampuan *jump shot*, apakah terdapat pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan *jump shot* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Pelatihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Jump shot* pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan saya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Pelatihan Pliometrik terhadap Kemampuan *Jump shot* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah secara teoritis dan praktis adalah sebagai berikut:

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi terhadap perkembangan teori olahraga pada umumnya dan teori-teori kepelatihan khususnya. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat kedudukan teori olahraga yang terdiri dari teori-teori keolahragaan yang sudah ada.
- b. Secara praktis, dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat yang begitu besar dalam rangka peningkatan pengetahuan tentang penerapan strategi untuk sebagai salah satu solusi pemecahan masalah prestasi dan pembelajaran.

Dan dari pembaca hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga.