

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini dunia khususnya olahraga di Indonesia menunjukkan kemajuan dengan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga di tanah air. Upaya penyiapan sumber daya manusia yang berkualitas dewasa ini merupakan usaha yang strategis untuk dikembangkan. Hal ini didorong oleh tuntutan dinamika perkembangan dan kemajuan yang dimaksud, dewasa ini dunia olahraga semakin diperhatikan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga dan kesehatan masyarakat pada umumnya.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang, dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani. Kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerakan manusia.

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh satu regu putra atau putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 (lima) orang pemain. Olahraga basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, menenangkan. Untuk meningkatkan minat masyarakat melalui salah

satu cabang olah raga yang sudah populer dikalangan masyarakat, seperti cabang olahraga basket, yang merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai karakteristik yang dapat dilaksanakan oleh siapapun, tua maupun muda, walaupun harus melakukan latihan sejak dini. Olahraga basket ini banyak melibatkan unsur fisik seperti kelentukan, kekuatan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan lain sebagainya.

Olah raga basket juga memiliki karakter sosial tertentu dengan corak permainan yang banyak mengandung unsur “pura-pura, menipu, dan muslihat”. Ini dapat terlihat dari tindakan para pemain yang sarat dengan usaha untuk mengelabui lawannya dengan berbagai gerak pura-pura yang dilakukan dengan menggunakan hampir setiap bagian tubuhnya. Contohnya, tipuan untuk mengecoh lawan yang dilakukan menggerakkan mata, kepala, bahu, kedua tangan dan lengan, pinggang, kedua kaki dan tungkai, gerakan pura-pura mendribel, menembak, dan mengoper.

Dengan jumlah 5 orang pemain setiap regunya, bola basket juga memberikan peluang demokratisasi yang lebih besar jika dibandingkan misalnya dengan satu tim sepak bola yang melibatkan sebelas orang pemain. Arena permainan yang tidak begitu luas dan pengaturan tempat duduk penonton yang tidak jauh dari pemain, member peluang komunikasi serta kontak visual yang tinggi diantara orang-orang yang berada disekitarnya. Hal ini menyebabkan hampir tidak mungkin seorang pemain menyembunyikan atau menghindar dari perilakunya di lapangan permainan, tanpa diketahui orang lain.

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi yang beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga adalah dengan metode pelatihan yang baik, dukungan lain juga datang dari para ahli dibidang olahraga dan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik. Kemajuan prestasi atlet yang terjadi saat ini, merupakan hasil perpaduan dari komponen-komponen yang menunjang pencapaian prestasi yang prima atlet. Menurut M. Sajoto (1983 : 2-5).

Aspek penunjang meliputi; program latihan, penghargaan, dana organisasi yang tertib. Faktor tersebut saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Kurangnya salah satu komponen akan mengurangi hasil atau prestasi yang di capai. Demikian pula dalam cabang olahraga basket, untuk memperoleh prestasi optimal. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu di dasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menmbak, teknik gerakan berporos, dan teknik *lay up shoot*.

Namun kenyataan menunjukkan prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga basket pada mahasiswa belum dapat bersaing ditingkat lokal, regional

maupun nasional. Hal ini merupakan salah satu tantangan yang perlu mendapat perhatian khusus untuk meningkatkan prestasi permainan bola basket pada mahasiswa. Berkaitan dengan upaya pembinaan ini, maka perlu dipikirkan cara-cara yang dapat dilakukan dengan pembinaan pada mahasiswa, salah satu cara dianggap mampu meningkatkan prestasi bola basket pada mahasiswa adalah kondisi fisik antara lain yakni, kekuatan otot tungkai dan latihan *lay up shoot*.

Dengan latar belakang diatas penulis tertarik, untuk mengadakan penelitian dengan formulasi judul “**Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Lay up shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Jurusan Keolahragaan**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan masalah di antaranya sebagai berikut :

Mengapa prestasi bola basket Pada Mahasiswa belum seperti apa yang di harapkan pada umumnya?, apakah ada hubungan Kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *Lay up shoot*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada mahasiswa

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan sudah tentu mempunyai tujuan. Penelitian sebagai kegiatan tentu dengan tujuan akan dapat menjadi pedoman dalam kelangsungan kegiatan penelitian. Karena dalam setiap kegiatan penelitian haruslah dikemukakan tujuan perumusan yang jelas. Adapun tujuan penelitian adalah ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada mahasiswa jurusan keolahragaan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan cara-cara permainan dalam bola basket khususnya dalam melakukan *lay up shoot*.

2. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan memperoleh pengalaman untuk dapat digunakan sebagai pedoman dasar untuk memberikan informasi ilmiah dalam pelaksanaan teknik dasar *lay up shoot*