

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah salah satu cara untuk membina dan mempertahankan kebugaran jasmani, dan merupakan kegiatan yang berpengaruh langsung terhadap semua aspek kehidupan manusia. Dengan berolahraga, jasmani dan rohani manusia dapat terjaga dan terkontrol kesehatannya. Kesehatan jasmani dan rohani itu sangat penting karena akan menjadi modal untuk menghadapi kehidupan setiap orang.

Berdasarkan hal di atas, dapat dikatakan bahwa begitu besarnya peranan olahraga dalam membentuk kepribadian manusia. Maka dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga dapat ditumbuhkan sifat membangun dan meningkatkan rasa kebanggaan nasional yang sangat dibutuhkan dalam melaksanakan pembangunan.

Saat ini olahraga yang disukai masyarakat Indonesia terutama mereka yang berusia muda adalah permainan bola basket. Prestasi bola basket Indonesia saat ini hanya mampu berbicara untuk tingkat Asia Tenggara melalui *Event Sea Games*. Selain itu juga ada pertandingan yang mengadopsi permainan bola basket, seperti pertandingan *three on three*, dan sebagainya.

Untuk menjadi pemain bola basket yang handal, pemain dituntut memiliki penguasaan tehnik yang baik dan kemampuan fisik yang prima. Salah satu faktor kondisi fisik yang di perlukan adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Pemain bola basket yang memiliki daya ledak otot tungkai dan daya ledak

otot lengan yang baik diharapkan memiliki kemampuan loncatan atau lompatan maksimal dan lemparan atau tembakan yang baik, sehingga dalam melakukan *jump shoot* bola basket dapat dilakukan dengan mudah.

Disamping itu jika kita perhatikan dalam permainan bola basket, dalam melakukan penyerangan pemain akan menembus pertahanan lawan yang cukup ketat karena selalu terjadi pertahanan yang dilakukan orang perorang (*man to man marking*). Untuk itu regu yang melakukan penyerangan sulit untuk menembus pertahanan lawan sehingga cenderung untuk melakukan *jump shoot*. Ketatnya pertahanan lawan sering juga memaksa pemain penyerang untuk melakukan tembakan dari jarak jauh ke dalam basket.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari peneliti dalam permainan bola basket SMK Gotong Royong Telaga bahwa kemampuan *jump shoot* kurang baik, hal ini dapat dilihat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, dimana mereka saat bermain jarang memasukan bola. Bahkan hal yang sangat fatal yaitu tembakan melompat (*jump shoot*) mereka sering tidak menyentuh bibir ring (*air ball*) dan juga dapat di tahan (*block*) oleh lawan

Dari uraian di atas dapat diketahui *jump shoot* merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam permainan bola basket yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya pembinaan dan peningkatan prestasi. Untuk memiliki *jump shoot* yang baik diperlukan kondisi fisik yang mengarah pada unsur pelaksanaan tehnik tersebut.

Melihat pendapat di atas, pada pelaksanaan *jump shoot* jelas dibutuhkan komponen fisik seperti *power* otot tungkai dan lengan, disamping itu juga dibutuhkan komponen-komponen fisik pendukung fisik lainnya. Dari komponen-komponen fisik tersebut, komponen *power* otot tungkai dan *power* otot lengan diduga sangat berperan dalam melakukan *jump shoot*. *Power* otot tungkai berfungsi untuk melakukan lompatan yang tinggi sehingga dapat melewati hadangan lawan, sedangkan *power* otot lengan berfungsi untuk menembakkan bola dalam waktu tepat disaat berada di udara. Dengan dilatihnya komponen fisik ini, diharapkan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* para pemain bola basket SMK Gotong Royong Telaga.

Banyak bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kedua komponen fisik tersebut. Disini peneliti memilih latihan *double leg skipping rope* dan latihan *front cone hops*. Peneliti memilih kedua bentuk latihan ini karena berdasarkan karakteristik gerak kedua bentuk latihan tersebut dapat melatih komponen fisik tersebut.

Untuk meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai diperlukan pelatihan yang tepat. Program latihan diberikan pelatih kepada atletnya, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Bentuk pelatihan harus mengarah pada hasil belajar yang diinginkan yaitu sebuah penguasaan teknik yang benar dalam permainan bola basket dengan menggunakan keterampilan motorik yang terarah sesuai metode-metode pelatihan tertentu. Metode-metode pelatihan yang bisa diterapkan adalah lompat tali (*double leg skipping rope*) dan latihan *front cone hops*.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul yaitu “perbandingan latihan *double leg skipping rope* dan latihan *front cone hops* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi, penulis dapat mengidentifikasi masalah penelitian seperti faktor-faktor apakah yang menunjang terhadap hasil *jump shoot* pada olahraga bola basket?, apakah terdapat pengaruh latihan *double leg skipping rope* terhadap hasil *jump shoot*?, apakah terdapat pengaruh latihan *front cone hops* terhadap hasil *jump shoot*?, apakah terdapat pengaruh latihan *double leg skipping rope* dan apakah terdapat pengaruh latihan *front cone hops* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket?, diantara latihan *double leg skipping rope* dan latihan *front cone hops* manakah latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil *jump shoot* pada permainan bola basket.

## **1.3 Rumusan Masalah**

1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *double leg skipping rope* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga?

1.3.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *front cone hops* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga?

1.3.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *double leg skipping rope* dan latihan *front cone hops* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg skipping rope* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga.

1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *front cone hops* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga.

1.4.3 Untuk mengetahui perbedaan hasil antara latihan *double leg skipping rope* dan latihan *front cone hops* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi Siswa

Dapat dijadikan informasi mengenai data kondisi fisik khususnya *jump shoot* dalam pembinaan olahraga bola basket.

b. Bagi Guru

Dapat dijadikan informasi dan sumber referensi dalam menyusun program pembelajaran olahraga bola basket khususnya pada keterampilan dasar *jump shoot*.

c. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan dalam proses pembelajaran olahraga bola basket dalam membina keterampilan *jump shoot*.

d. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan keilmuan dan pengetahuan bagi peneliti dan secara langsung memberikan sumbangan ilmu yang bermamfaat menunjang terhadap pengembangan penelitian yang lebih mendalam dimasa yang akan datang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

Sebagai cara untuk meningkatkan keterampilan dasar *jump shoot* pada permainan bola basket.

b. Bagi Guru

Sebagai upaya untuk memperbaiki kesulitan belajar khususnya pada pembelajaran penjas.

c. Bagi Sekolah

Untuk menambah wawasan strategi pembelajaran yang dapat diberikan pada siswa.

d. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti pada permainan bola basket khususnya teknik dasar *jump shoot*, agar nanti peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.