

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Permainan bola basket merupakan olahraga yang digemari kalangan umum karena cukup bergengsi dan menarik. Dewasa ini olahraga bola basket berkembang pesat, hal ini dibuktikan dengan makin banyaknya klub bola basket. Banyak diselenggarakannya kompetisi bola basket yang bersifat daerah, Nasional dan Internasional. Bola basket adalah olahraga untuk semua orang, walaupun bola basket kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat.

Dalam menghadapi persaingan kompetisi, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai olah kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan olah teknik bermain.

Permainan bola basket banyak taktik, teknik dan pola serangan yang digunakan untuk mendapatkan poin dalam permainan salah satunya yang digunakan adalah tembakan *lay up shoot*. *Lay up shoot* merupakan salah satu teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain basket. Tembakan ini cenderung lebih efektif dalam menerobos pertahanan lawan dan mendapatkan skor sebanyak - banyaknya. Cara ini paling mudah dilakukan karena hanya memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola (Sodikun, 1992:64).

Untuk bisa melakukan *lay up shoot* membutuhkan latihan daya ledak. Latihan daya ledak yang berkembang saat ini adalah latihan *plyometric*. Chu (2002: 44), menyatakan bahwa pelatihan *plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Latihan *plyometric* memiliki bermacam bentuk latihan diantaranya *box jump*. Bentuk latihan *plyometric box jump* mengarah pada pencapaian kemampuan tungkai untuk dapat melompat disaat melakukan *lay up shoot*.

Menurut Chu (2002: 44), *box jump* adalah sebuah latihan yang memakai beberapa kotak dengan metode latihan dilakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi kotak dapat disesuaikan. Tujuan dari latihan ini menurut Chu (2002: 43), mengatakan tujuan latihan *Box Jump* yaitu latihan yang meningkatkan *eksplosif power*. Latihan *plyometric box jump* ini salah satu latihan dalam permainan bola basket untuk meningkatkan lompatan karena lompatan dalam permainan bola basket sangat penting khususnya dalam melakukan *lay up shoot*. Pada saat melakukan *lay up shoot* membutuhkan lompatan yang maksimal agar lawan tidak bisa melakukan *block* disaat berada diudara untuk melakukan *shooting* bola ke ring.

Penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Plyometric Box Jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada permainan bola basket, sehingga diharapkan memberikan prestasi diajang kompetisi antar pelajar yang diselenggarakan di Provinsi Gorontalo. Maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump***

## **Terhadap Kemampuan Melakukan *Lay Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket”.**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah yaitu Apakah latihan *plyometric box jump* dapat berpengaruh terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot*.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang ditulis dalam tulisan ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot*?

### **1.4 Tujuan Penulisan**

Tujuan penulisan makalah ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot*?

### **1.5 Manfaat Penulisan**

Manfaat penulisan ini adalah:

- a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan atau menambah bahan ajar bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola basket tentang *efektivitas* latihan *plyometric* dengan bentuk latihan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan melakukan *lay up shoot*.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola basket untuk menggunakan latihan *plyometric* dengan bentuk latihan *box jump* dan bentuk latihan *plyometric* lainnya yang lebih spesifik untuk meningkatkan komponen fisik daya ledak sebagai penunjang keterampilan bermain bola basket.