

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan kepelatihan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang akan diharapkan itu pasti tercapai dalam jangka waktu yang cukup lama, oleh karena itu upaya pembinaan pada masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan kepelatihan olahraga perlu terus ditingkatkan.

Pada hakikatnya pendidikan kepelatihan olahraga perlu adanya pelatihan, dimana pelatihan tersebut dapat menunjang dan meningkatkan kualitas fisik seperti kekuatan, otot, daya tahan tubuh, serta kesegaran kerja jantung. Pendidikan kepelatihan olahraga mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk mengembangkan ilmu pelatih dan meningkatkan prestasi melalui berbagai aktivitas kompetensi dalam berbagai cabang olahraga salah satunya pada cabang permainan bola basket.

Sejalan dengan pembinaan prestasi pada cabang olahraga bola basket maka disadari ataupun tidak, sesuai dengan kenyataan sering terdapat kelemahan dan permasalahan yang ditimbulkan berdampak pada prestasi olahraga bola basket tanah air. Hal ini sangat terlihat jelas dimana setiap kegagalan berada pada kita sendiri, maka satu sama lain saling mempermasalahkan dan saling menyalahkan bahwa kekalahan diakibatkan oleh beberapa faktor misalnya

kurangnya jam pelatihan atau kurangnya kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mentalitas yang mencakup unsur utama dalam permainan bola basket.

Merujuk pada permasalahan di atas memang tidak dapat dipungkiri bahwa dalam permainan bola basket ini masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan yang timbul akibat kurangnya pemahaman atlet tentang bagaimana cara memainkan bola basket dengan baik dan benar serta kendala fisik penunjang hingga tercapainya pembelajaran olahraga yang lebih baik lagi.

Perlu diketahui bahwa salah satu teknik dasar yang harus diperhatikan dalam permainan bola basket adalah melakukan operan dada atau *chest pass*, karena apabila pemain mampu melakukan operan dengan benar maka akan tercipta suatu permainan yang menguntungkan bagi tim. Operan dada (*chest pass*) sangat berguna dalam membantu penyerangan mulai dari memberikan umpan kepada teman sampai menciptakan *point* ke arah lawan.

Hanya saja ada faktor-faktor pendukung yang harus diperhatikan untuk kesempurnaan melakukan operan dada antara lain sebagai berikut : posisi badan, kemampuan mengayunkan lengan, reaksi, *skill*, *eksplosive power*, kecepatan dan kekuatan otot. Semuanya bisa dilakukan dengan cara berdiri ditempat dengan posisi tanpa awalan maupun dalam keadaan berlari.

Namun perlu digaris bawahi bahwa beberapa aspek penunjang di atas tidak akan berpengaruh sama sekali apabila dilakukan tanpa adanya konsentrasi dan kesigapan dalam melakukan operan. Salah satu faktor penting dalam pencapaian operan dada (*chest pass*) yang jauh dan efisien tentunya tidak lepas

dari pengaruh otot lengan sebagai motor penggerak dalam melakukan operan dada (*chest pass*).

Dalam meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan, maka penulis menggunakan bentuk pelatihan *medicine ball*. Pelatihan *medicine ball* adalah bentuk pelatihan *weight training* guna meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan, oleh karena itu otot lengan sangat berperan penting dalam kemampuan melakukan operan dada (*chest pass*) yang terarah dengan jarak yang cukup jauh, keras dan cepat. Dalam permainan bola basket tujuan yang akan dicapai dalam bidang keterampilan adalah terbentuknya kemampuan atlet dalam melakukan teknik dasar *passing* atau keterampilan-keterampilan dalam permainan bola basket.

Dari hasil wawancara penelitian dan observasi lapangan yang penulis dapat dari guru penjaskes SMA Negeri I Tibawa pada bulan Desember 2013 lalu bahwa minimnya prestasi atlet bola basket putra SMA Negeri I Tibawa diakibatkan oleh kurangnya kemampuan atlet putra untuk melakukan teknik dasar *chest pass* yang baik sehingga bola yang dioperkan sangat lemah dan dengan mudah dapat dihalau oleh lawan yang disebabkan faktor lemahnya kekuatan dan daya ledak otot lengan. Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti ingin meneliti kekuatan dan daya ledak otot lengan dengan pelatihan *medicine ball* dengan formulasi judul “Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan Jauhnya Operan Dada (*Chest Pass*) Pada Permainan Bola Basket Atlet Putra SMA Negeri I Tibawa”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang ada di SMA Negeri I Tibawa yaitu (1) lemahnya kekuatan dan daya ledak otot lengan pada saat melakukan operan dada (*chest pass*) sehingga pelaksanaannya bola yang dioperkan tidak sampai kepada teman se-tim, dan dapat diasumsikan bahwa dengan diberikannya pelatihan *medicine ball* dapat meningkatkan jauhnya operan dada (*chest pass*) dalam permainan bola basket atlit putera SMA Negeri I Tibawa, (2) apakah pelatihan *medicine ball* dapat mempengaruhi peningkatan terhadap jauhnya operan dada (*chest pass*) pada permainan bola basket atlit putera SMA Negeri I Tibawa?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni apakah Terdapat Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan Jauhnya Operan Dada (*Chest Pass*) Pada Permainan Bola Basket Atlit Putera SMA Negeri I Tibawa ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya pelatihan *medicine ball* dalam meningkatkan jauhnya operan dada (*chest pass*) dalam permainan bola basket.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *medicine ball* terhadap peningkatan jauhnya operan dada (*chest pass*) pada permainan bola basket atlit putera SMA Negeri I Tibawa.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada pengembangan teori olahraga pada umumnya dan teori kepelatihan olahraga pada khususnya. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat kedudukan teori olahraga diantara teori-teori yang ada serta dapat memperkuat teori kepelatihan olahraga diantara teori-teori kepelatihan olahraga lainnya.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini juga bermanfaat bagi para pelatih atau guru-guru pendidikan jasmani yang ada di sekolah-sekolah, terlebih khususnya guru pendidikan jasmani yang berada di SMA Negeri I Tibawa, dapat memacu/memberikan dorongan kepada atlit-atlitnya sehingga tercipta kemauan berlatih, serta lebih menambah minat dan mengolah potensi/bakat atlit dalam permainan bola basket sehingga bisa memberikan dampak positif bagi citra sekolah dengan pencapaian tingkat prestasi siswa di tingkat pelajar.

Semoga bermanfaat bagi para pembaca sekalian dan dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dalam memberikan pengajaran kepada para peserta didik dan atlit sekaligus dapat membangun Indonesia yang tangguh di bidang keolahragaan terutama dalam permainan bola basket.