

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu bentuk upaya pembentukan watak ataupun kepribadian seseorang baik dalam segi kedisiplinan, tingkah laku, sportifitas serta rasa kebanggaan terhadap negara melalui capaian prestasi olahraga itu sendiri.

Olahraga ini terdiri dari berbagai macam cabang, misalnya atletik, bela diri, senam serta olahraga permainan. Jenis olahraga itu sudah termasuk dalam proses pendidikan indonesia sekarang ini.

Dalam lingkungan pendidikan olahraga hal yang paling diminati oleh para siswa ialah olahraga permainan. Olahraga permainan ini pula terdiri dari berbagai macam bentuk permainan salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket ini merupakan olahraga permainan yang tidak kalah menarik dengan permainan lainnya. Permainan bola basket ini banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat, khususnya para pelajar atau siswa yang ada di daerah ataupun provinsi Gorontalo. Minat dan bakat siswa terhadap olahraga permainan bola basket dapat tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan diluar jam pelajaran.

Dalam pembinaan bakat siswa pada olahraga permainan bola basket ini, tidak cukup mengandalkan jam pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (penjaskes). Sebab pelajaran penjaskes itu dibatasi oleh waktu dan tidak menoton mempelajari permainan bola basket itu saja. Namun masih banyak jenis permainan

dan materi pelajaran yang dipelajari pada setiap proses tatap muka kegiatan belajar mengajar (KBM). Oleh karenanya hal semacam itu berdampak pada teknik dasar permainan bola basket pada siswa itu sendiri, terutama pada teknik tembakan melayang atau *lay up shoot*.

Tembakan melayang atau *lay up shoot* merupakan teknik yang sering dilakukan dalam jarak dekat dari keranjang dan didahului dengan gerakan dua atau empat langkah. Karena teknik ini bertujuan untuk mengadakan penyerangan serta memasukan bola dari sisi kiri atau kanan keranjang ke daerah pertahanan lawan. Namun untuk siswa putra SMK Negeri 4 gorontalo belum mendapatkan pelatihan tentang kemampuan melakukan tembakan melayang (*lay up shoot*) dan posisi tubuh pada saat melakukan tembakan melayang (*lay up shoot*) didalam permainan bola basket ini.

Berkaitan dengan hal diatas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti “Perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Bound* dan *Box Jump* terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan pada permainan bola basket siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, sebagai berikut:

Belum maksimalnya teknik *lay up shoot* yang dikuasai oleh siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, Kurang diterapkannya bentuk latihan *double leg bound*

*dan box jump* pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo, Kurangnya latihan daya ledak otot tungkai pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa SMK Negeri 4 Gorontalo ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *double leg bound* dan *box jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *double leg bound* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo.
2. Mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *double leg bound* dan *box jump* terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Secara Teoritis

#### 1. Siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot* didalam permainan bola basket melalui latihan *double leg bound* dan *box jump* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

#### 2. Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa, khususnya mengenai faktor tentang latihan *double leg bound* dan *box jump*.

#### 3. Sekolah

Sebagai nilai tambah untuk sekolah didalam untuk peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.

#### 4. Peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

### 1.5.2 Secara Praktis

#### 1. Manfaat bagi Siswa

Siswa dapat lebih giat mempraktekkan latihan-latihan fisik, terutama pada latihan *double leg bound* dan *box jump*, agar supaya kemampuan melakukan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dapat meningkat.

#### 2. Manfaat bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga permainan bola basket serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi Sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi Peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.