

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga menjadi kegemaran tersendiri bagi seluruh masyarakat Indonesia, hal ini bisa kita lihat pada sarana dan prasarana yang sudah moderen di pakai pada saat ini. Terutama dilingkungan pendidikan yang sedang giatnya dalam mengadakan atau pun memperbaiki sarana dan prasarana yang ada.

Berbicara tentang Lingkungan pendidikan, di seluruh sekolah yang ada di indonesia baik itu di tingkat SD, SMP, SMA pelajaran yang paling diminati para siswa yaitu Olahraga (penjaskes), terutama cabang Olahraga bola basket, bola basket ini merupakan olahraga permainan yang tidak kalah menarik dengan permainan lainnya dan sangat diminati oleh siswa terutama siswa yang ada di provinsi gorontalo.

Dalam pembinaan bakat siswa pada olahraga 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 yang dipelajari pada setiap proses tatap muka kegiatan belajar mengajar (KBM), hal ini tentunya menjadi kendala utama bagi para siswa itu sendiri, terutama pada teknik melompat sambil menembak (*Jump Shoot*).

Sesuai hasil observasi yang telah dilakukan, ada beberapa permasalahan yang ditemukan, salah satunya yaitu kurang maksimalnya hasil *Jump Shoot* dalam permainan bola basket. Dengan adanya kendala ini, maka khususnya siswa putra kelas VIII yang ada di SMP Negeri 4 Gorontalo, nampak lemah dalam bermain bola basket.

Lebih dicermati lagi pada hasil *Jump Shoot* Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo masih kurang maksimal. Hal ini membuktikan bahwa unsur loncatan, tembakan, dan ketepatan yang kurang terlatih. Oleh karena itu dengan

adanya salah satu kendala ini, maka keterampilan bermain Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo menjadi tidak maksimal.

Dalam cabang olahraga bola basket terutama pada teknik dasar menembak sambil meloncat (*Jump Shoot*) ketiga unsur diatas tersebut sangat berperan, dan yang paling utama adalah unsur kondisi fisik. Unsur kondisi fisik yang paling dominan dalam permainan bola basket yaitu daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai menjadi modal utama dalam bermain bola basket sebagai penunjang dalam keterampilan bermain bola basket seperti saat melakukan *Jump Shoot*.

Untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai diperlukan salah satu metode latihan *Pliometrik*. Dalam latihan *pliometrik* terdapat banyak bentuk-bentuk gerakan salah satunya adalah latihan *Box Jump* dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dari uraian di atas, maka dapat ditegaskan bahwa melalui latihan *Box Jump*, maka daya ledak otot tungkai dapat meningkat dan menunjang keterampilan bermain bola basket khususnya pada tehnik *Jump Shoot*.

Olehnya atas dasar uraian latar belakang diatas penulis berkeinginan meneliti dan mengkaji lebih dalam lagi tentang “ Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Hasil *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo “.

1.2. Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dikemukakan dari latar belakang di atas, bahwa siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo belum maksimal dalam melakukan *Jump Shoot* pada permainan bola basket, sehingga diperlukan latihan pliometrik salah satunya latihan *Box Jump*, dengan adanya latihan *Box Jump* maka daya ledak otot tungkai dapat meningkat dan menunjang keterampilan bermain bola basket khususnya pada *Jump Shoot*.

1.3. Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Hasil *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Hasil *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Manfaat bagi siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket melalui latihan *Box Jump* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkeselimbangan.

2. Manfaat bagi guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *Jump Shoot*.

3. Manfaat bagi sekolah

Sebagai nilai tambahan untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan penelitian yang dilakukan peneliti.

4. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga dapat memiliki tambahan bekal untuk melatih siswa di kemudian hari.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekkan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan *Jump Shoot* pada permainan bola basket.

2. Manfaat bagi guru

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

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah yaitu 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 penelitian olahraga terhadap siswa.