

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan suatu olahraga yang termasuk kedalam permainan olahraga bola besar. Permainan bola basket juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dikalangan masyarakat. Selain karena permainan mudah untuk di mainkan permainan ini juga enak untuk ditonton. Dalam permainan bola basket ini dibutuhkan bola untuk dimainkan, lapangan untuk tempat bermain, dan ring untuk memasukan bola.

Permainan bola basket ini merupakan permainan beregu, atau tim. Masing-masing tim terdiri dari lima orang, dan bukan hanya bisa dimainkan oleh seorang putra, putri pun bisa bermain bola basket. Karena permainan ini merupakan olahraga bergu, bukan olahraga individu dalam setiap tim membutuhkan tanggung jawab, keterampilan dan kerja sama dalam tim. Selain memperhatikan ketiga aspek tersebut dalam permainan bola basket mempunyai beberapa teknik dasar yang perlu diperhatikan dan dikembangkan agar dalam bermain bola basket mendapat kemudahan dan terutama mendapatkan hasil yang sangat memuaskan dalam tim.

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket diantaranya *dribbling*, *pasing* dan *shooting*. Ketiga teknik dasar ini merupakan penunjang dalam bermain bola basket, dan ketiga teknik dasar ini mempunyai fungsi masing-masing dalam permainan bola basket, makanya dalam bermain bola basket harus benar-benar menguasai tiga teknik dasar tersebut.

Teknik dasar *Shooting* merupakan teknik dasar yang paling pertama harus dipelajari dalam permainan bola basket, teknik dasar *Shooting* dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang melatih bagaimana cara untuk Memasukan bola kedalam ring lawan untuk memperoleh poin. Sebagaimana fungsi dari *Shooting* adalah untu memasukan bolah ke dalam ring lawan, makanya setiap pemain harus benar-benar menguasai teknik dasar ini.

Sebagaimana shooting merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus mampu dilakukan setiap pemain karena sebagai mana kita ketahui bersama shooting merupakan penentu kemenangan suatu tim. Karena jika semua pemain basket dalam satu tim benar-benar mampu melakukan shooting dengan baik dan benar maka tim tersebut akan sangat mudah untuk memperoleh kemenangan. Sementara itu shooting terbagi atas beberapa macam.

Namun dalam penelitian ini seorang peneliti hanya akan meneliti satu teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu teknik dasar *lay-Up Shoot*. Sengaja saya mengambil satu teknik dasar ini tidak mengambil keseluruhan teknik dasar dalam permainan basket, karena shooting sebagaimana yang di jelaskan di atas tadi sebagai penentu kemenangan dalam satu tim.

Selain itu juga peneliti mempunyai dasar mengapa mengambil teknik dasar *Lay-Up Shoot* karena sesuai dengan apa yang telah diamati seorang peneliti selama melakukan PPL 2 di SMK Negeri 1 Gorontalo, pada mata pelajaran penjas khususnya cabang olahraga bola basket peneliti mendapatkan beberapa kendala diantaranya tidak berkembangnya permainan bola basket, siswa kurang gemar dengan permainan bola basket, lebih condong siswa putra yang bermain bola basket, dan kurang mampunya siswa dalam melakukan *Lay-Up Shoot*.

Dengan adanya permasalahan ini penelitian mencoba menerapkan salah satu jenis latihan yang akan berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam melakukan *shooting lay-up shoot*.

Latihan yang akan diterapkan oleh peneliti yaitu latihan *Meraih Sasaran Plyometrik*. Dimana latihan *Meraih sasaran plyometrik ini* menggantung bola diatas ring basket dengan ketinggian 2 meter kemudian siswa berusaha meraih bola yang telah digantung. Mengapa peneliti mengambil latihan ini? Karena peneliti merasa latihan ini sangat cocok dengan *lay-up Shoot*, karena sesuai dengan gerakan ini, karena untuk melakukan *lay-up shoot* membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk melompat.

Dengan adanya uraian latar belakang diatas mengenai bola basket, khususnya permasalahan teknik dasar *lay-up Shoot* dalam permainan bola basket, dan salah satu latihan yang akan diterapkan oleh seorang peneliti untuk

meningkatkan kemampuan siswa kelas X SMKNegeri 1 Gorontalo untuk melakukan *Lay-up Shoot* pada cabang olahraga bola basket.

Sehingga penelitian ini diformulasikan dalam judul : ***“Pengaruh Latihan Meraih Sasaran Plyometrik terhadap Lay-Up Shoot Pada Permainan Bola Basket Oleh Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Gorontalo”***

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, dapat di identifikasikan suatu masalah yaitu :

1. Yang mengakibatkan olahraga bola basket Di SMK Negeri 1 Gorontalo, tidak berkembang karena mungkin belum tepat metode atau latihan yang di terapkan , untuk menarik kemauan siswa terhadap olahraga tersebut.
2. Yang mengakibatkan kurang berminatnya siswa terhadap olahraga bola basket mungkin dalam proses pembelajaran siswa tidak mendapatkan kenyamanan selama proses pembelajaran, karena mungkin media atau alat pembelajaran yang digunakan tidak menarik minat sebagian besar siswa SMK Negeri 1 Gorontalo.
3. Teknik dasar *Shooting Lay-Up shoot* kurang mampu atau kurang sempurna dilakukan oleh siswa kelas X Di SMK Negeri 1 Gorontalo, mungkin karena belum terlalu tepat latihan yang di terapkan oleh guru atau pelati di sekolah tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh Latihan Meraih Sasaran Plyometrik terhadap *Lay-Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket Oleh Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Meraih Sasaran Plyometrik terhadap *Lay-Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket Oleh Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan untuk ilmu pengetahuan khususnya bagi guru-guru olahraga dan pelatih, pada permainan Bola Basket khususnya pada teknik dasar Lay-up Shoot dan latihan Meraih Sasaran Plyometric.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh para Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih Olahraga khususnya pada Permainan Bola Basket untuk menggunakan Latihan Meraih Sasaran Plyometric yang lebih Spesifik dalam melakukan Lay-Up Shoot pada Siswa SMK N 1 GOERONTALO untuk mencapai prestasi yang lebi baik.