

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Bermain merupakan sifat dasar yang melekat pada manusia. Kesenangan dan kebersamaan saat melakukan gerakan akan mengiringi setiap aktivitas permainan yang dilakukan sebagai sebuah bentuk miniature masyarakat, bermain berkontribusi besar bagi pengembangan pola pikir dan pendewasaan karakter manusia terutama bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar maupun tingkat menengah dan atas. Karakter building akan tercipta dan terbina secara kontinyu melalui aktivitas permainan. Olahraga merupakan salah satu wahana yang dapat dipilih dan dikembangkan untuk mencapai tujuan pendidikan bagi siswa yang berkarakter maupun dalam tujuan prestasi.

Guru dan Pelatih merupakan sebagai salah satu ujung tombak pembentukan karakter peserta didik yang memiliki kualitas pengetahuan, sosial, dan pendidikan. Desain pembelajaran dan pengembangan yang terfokus pada sasaran atau penguasaan suatu gerakan dalam pencapaian motorik bagi setiap peserta didik akan menyebabkan iklim pendidikan jasmani akan lebih menyenangkan, menggembirakan, mendisiplinkan dan membugarkan peserta didik meningkat jika dilakukan dengan tepat.

Dan Sehubungan dengan banyaknya minat masyarakat umum pada olahraga sehingga perkembangan olahraga sangat begitu cepat dengan melihat pergelaran olahraga yang sudah banyak dijumpai di berbagai negara maupun daerah - daerah yang sudah sangat besar khususnya di wilayah indonesia. Dan olahraga yang banyak di gemari oleh kalangan pemuda atau remaja yaitu salah satunya cabang olahraga bola basket hal ini karena bola basket termasuk salah satu cabang olahraga yang begitu populer dan banyak digemari oleh masyarakat indonesia maupun di negara luar khususnya dikalangan pemuda dan remaja .

Bola basket merupakan cabang olahraga yang sudah banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa.. Bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet pelajar bola basket baik di tingkat sekolah

maupun perguruan tinggi, ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya olahraga bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda. Melalui kegiatan olahraga bola basket, para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial hal ini merupakan modal dasar dan peluang untuk mencapai prestasi dalam olahraga.

Bola basket di Indonesia sekarang, menunjukkan perkembangan yang pesat. Sekarang saja banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air, itu pertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai olahraga bola basket. Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Dan olahraga Bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936.

Namun prestasi dalam permainan bola basket yang diinginkan masih perlu di tingkatkan dengan hasil yang sangat memuaskan. Oleh sebab itu, sangat diharapkan adanya usaha-usaha pembinaan ke arah peningkatan prestasi. Untuk meningkatkan prestasi olahraga bola basket, diharapkan memperhatikan generasi penerus yang sekarang ini masih dalam tahap pemula. Akan tetapi dalam masalah pembinaan permainan bola basket masih saja sering dijumpai latihan yang hanya ditujukan pada teknik permainan saja, misalnya langsung bermain tanpa memperhatikan latihan-latihan yang menunjang di dalam penguasaan teknik. Padahal, unsur - unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Karena apabila salah satunya terabaikan, maka akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi bola basket secara keseluruhan.

Hasil pengamatan awal di lapangan terungkap bahwa masih banyak teknik – teknik dalam permainan olahraga bola basket masih kurang efektif atau kurang maksimal dalam melakukannya untuk memasukan bola kedalam keranjang basket, contohnya teknik dasar *lay-up shoot* belum terlau maksimal di karenakan saat

melakukan gerakan tersebut disebabkan rendahnya lompatan sehingga dalam memasukan bola kedalam keranjang basket sangat terasa sulit karena jarak antara jangkauan dan yang melakukan *lay-up shoot* masih sangat jauh karena teknik ini adalah tembakan yang di lakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket. Hal ini mungkin diakibatkan belum terbentuknya latihan – latihan yang menunjang dalam peningkatan melakukan salah satu teknik bola basket.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan keterampilan teknik *lay-up shoot* pada cabang olahraga bola basket, salah satu diantaranya adalah kekuatan otot power tungkai dikarenakan kekuatan otot power tungkai sangat berkontribusi besar serta berpengaruh pada teknik tersebut. dengan hal ini kita perlu menggunakan bentuk – bentuk latihan yang berkontribus besar pada kekuatan power otot tungkai.

Latihan *Plyometrics* adalah salah satu latihan untuk meningkatkan power otot tungkai, hal ini sangat memungkinkan dalam peningkatan gerak lompatan. Contoh dari latihan ini adalah *Double leg speed hop*, latihan ini mengembangkan kecepatan dan power otot – otot tungkai dan pinggul, khususnya kerja otot – otot *gluteals, hamstrings, quadriceps*, dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak yang di perlukan. Yang dimaksud latihan ini adalah untuk menumbuhkan kekuatan otot pada otot tungkai yang merupakan unsur dasar dalam penunjang tercapinya hasil *lay-up shoot* dalam permainan bola basket. Maka dari itu perlu latihan ini digunakan untuk menghasilkan lompatan yang maksimal agar bisa melakukan teknik dasar *lay-up shoot* dengan jarak sedekat mungkin dengan keranjang basket.

Maka dari itu saya meneliti apakah bentuk latihan ini sangat berperan terhadap peningkatan siswa dalam melakukan *lay-up shoot*, sehingga dengan kajian di atas maka perlu dilakukan penelitian yang mengenai **“Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap *Lay – Up Shoot* Cabang Olahraga Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga.**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan suatu masalah yaitu sebagai berikut : kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *lay-up shoot* masih kurang maksimal khususnya tingginya lompatan saat melakukan *lay – up shoot* masih sangat rendah dikarenakan kekuatan *power* otot tungkai masih tergolong minim, untuk itu perlu di berikan penerapan bentuk latihan yang berhubungan peningkatan *power* otot tungkai secara benar dan efektif, sehingga dalam melakukan gerakan *lay-up shoot* saat melompat dapat dilakukan dengan benar dan maksimal.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas maka dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah Bentuk Latihan *Double Leg Speed Hop* ” dapat Berpengaruh dalam Peningkatan Siswa Putra Kelas VIII Melakukan *Lay-up Shoot* di SMP Negeri 1 Telaga ?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *Double leg speed hop* terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *lay-up shoot* terhadap olahraga bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya di cabang olahraga bolabasket.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti ( Mahasiswa ) untuk bahan evaluasi kinerjauntu calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih olahraga bola basket, Dan hasil penelitian ini di harapkan memberikan sumbangan yang berguna bagi sekolah, siswa maupun peneliti

- b. Bagi Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, penelitian ini dapat memberikan sumbangsi dan manfaat baik yang dapat dijadikan bahan masukan dalam menerapkan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas pada cabang olahraga bola basket pada.