

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakanya, artinya gerakanya terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Sebelum melempar bola, seorang pemain harus dapat memegang bola dengan baik. Jika teknik memegang bola kurang tepat, tentu ia tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum pemain menerima bola, harus dapat menangkap bola dengan baik pula agar dapat menguasai bola tersebut secara baik.

Untuk dapat menerobos lawan dengan baik, harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama dengan tepat, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran basket yang berada di atas lantai setinggi 305 cm. Untuk dapat mengendalikan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur berpengaruh terhadap efektivitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan

tenaga yang sia-sia. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik tersebut terbagi menjadi mengenai teknik dasar dalam olahraga bola basket yakni *passing* dan *catching*, *dribbling*, *shooting*, *pivot*, *jump stop* dan *rebound*.

Rebound merupakan suatu istilah dalam permainan bola basket di mana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain. Pebasket yang melakukan *rebound* kebanyakan adalah yang berada posisi *center* (tengah) dan *power forward*. Karena *rebound* lebih efektif untuk orang yang bertubuh lebih tinggi dan yang lebih dekat dengan ring basket. Penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang penting dalam permainan bola basket, sebab melakukan *rebound* merupakan salah satu kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket.

Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam memanfaatkan kesalahan yang dilakukan oleh lawan. Untuk dapat berhasil dalam melakukan *rebound* perlu dilakukan teknik-teknik yang benar. Di dalam permainan bola basket *rebound* dibagi menjadi 2 jenis yaitu *offensive rebound* dan *defensive rebound*. *offensive rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk yang ditembak oleh teman, sedangkan *defensive rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembak oleh pihak lawan. Biasanya *defensive rebound* lebih banyak dibanding

offensive rebound dalam suatu pertandingan dikarenakan pebasket itu lebih dekat dengan ring basket dibanding pihak lawan.

Karena *rebound* ini mempunyai peluang yang besar terhadap keberhasilan permainan, maka perlu dilatih secara teratur, sehingga pemain dapat melakukan *rebound* yang tepat sasaran.

Agar berhasil di dalam melakukan *rebound* dalam permainan bola basket diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan teknik melakukan *rebound* yang benar. Di dalam pemberian materi latihan diperlukan pendekatan praktek yang bervariasi guna mencapai tujuan yang dikehendaki. Banyak cara atau metode dalam menyampaikan materi latihan, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat.

Dengan melatih setiap bagian dari gerakan, seorang pemain mempermudah semua usahanya. Ada indikasi bahwa kurang tepatan melakukan *rebound* oleh pemain, karena pemain kurang dapat memperkirakan kekuatan yang tepat untuk melakukan *rebound*. Hal ini berkaitan erat dengan kurang tingginya koordinasi antara tangan untuk menembak, jarak tembakan dan kekuatan yang harus diberikan pada bola. Dengan cara latihan secara teratur maka kemampuan melakukan *rebound* akan bisa dilakukan dengan baik.

Berdasarkan kenyataan di SMA Negeri 2 Gorontalo menunjukkan bahwa prestasi siswa dalam cabang olahraga bola basket belum begitu baik, disisi lain siswa belum begitu memahami teknik-teknik dasar permainan bola basket. Berdasarkan kenyataan

ini tentu perlu sebuah solusi untuk mengatasi masalah di atas. Solusi yang terbaik adalah dengan memberikan latihan-latihan dasar.

Salah satu latihan yang dapat dilakukan adalah latihan *pliometrik vertical jump*. Latihan *pliometrik vertical jump* adalah merupakan latihan *pliometrik vertical jump* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan lompatan lurus ke atas dan tidak menggunakan awalan. Dengan latihan tersebut diharapkan pemain dapat melakukan *rebound* dengan baik Dengan latihan tersebut juga diharapkan dapat meningkatkan sistem koordinasi antara tangan, mata dan kekuatan yang harus digunakan untuk melakukan *rebound* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis mengangkat sebuah judul penelitian yakni “Pengaruh Latihan *Pliometrik Vertical Jump* Terhadap Kemampuan Melakukan *Rebound* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan antara lain yaitu : Kemampuan siswa dalam cabang olahraga bola basket belum begitu baik, disisi lain siswa belum begitu memahami teknik-teknik dasar permainan bola basket, kurangnya kemampuan dalam melakukan *rebound* oleh pemain, karena pemain tidak dapat memperkirakan kekuatan yang tepat untuk melakukan *rebound*, Keberhasilan suatu regu dalam permainan ini selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam memanfaatkan kesalahan yang dilakukan

oleh lawan, Untuk dapat berhasil dalam melakukan *rebound* perlu dilakukan teknik-teknik yang benar, Melakukan *rebound* merupakan salah satu kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti merumuskan sebuah permasalahan penelitian yakni Apakah terdapat pengaruh latihan *pliometrik vertical jump* terhadap kemampuan melakukan *rebound* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik vertical jump* terhadap kemampuan melakukan *rebound* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
2. Menjadi sumbangan pengetahuan bagi atlet basket dimana untuk meningkatkan kemampuan melakukan *rebound* dapat dilakukan dengan latihan *pliometrik vertical jump*.

3. Merupakan masukan untuk menentukan kebijakan dalam meningkatkan mutu belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani keolahragaan dan kesehatan khususnya mengenai kemampuan melakukan *rebound*.
4. Dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi untuk menerapkan latihan *pliometrik vertical jump* guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *rebound*.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa, dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi atlet basket dimana untuk meningkatkan kemampuan melakukan *rebound* dapat dilakukan dengan latihan *pliometrik vertical jump*.
2. Bagi guru olahraga, pada umumnya dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi untuk menerapkan latihan *pliometrik vertical jump* guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *rebound*.
3. Bagi sekolah, merupakan masukan untuk menentukan kebijakan dalam meningkatkan mutu belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani keolahragaan dan kesehatan khususnya mengenai kemampuan melakukan *rebound*.
4. Bagi peneliti, Memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan

