

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi manusia, tidak heran seperti fenomena yang kita lihat, baik pagi, siang, sore dan malam banyak orang melakukan aktifitas olahraga. Akhir-akhir ini terasa sekali adanya peningkatan minat olahraga, bahkan telah diangkat menjadi salah satu Program Nasional. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Sajoto (1995:1) tujuan manusia melakukan olahraga ada empat, pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, di lakukan penuh kegembiraan. Kedua, untuk tujuan pendidikan kegiatan yang di lakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum. Ketiga, untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lain. Keempat, untuk prestasi, hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai ‘manusia’ sebagai objek yang akan di olah prestasinya agar lebih baik, ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terperinci.

Kegiatan olahraga merupakan upaya untuk membentuk manusia Indonesia pancasilais yang sehat, terampil serta mampu bertanggung jawab. Pada setiap

cabang olahraga memerlukan kesiapan fisik dan penguasaan teknik yang tinggi disamping faktor mental emosional sebagai bagian dari sistem faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi.

Berbicara mengenai olahraga prestasi bukanlah merupakan suatu hal yang gampang dan mudah, akan tetapi merupakan upaya yang benar-benar diperhitungkan jauh sebelumnya secara matang dan terencana melalui suatu usaha pembibitan serta pembinaan sejak dini secara terpadu dan terencana. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada setiap cabang olahraga sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

Pencapaian prestasi olahraga di SMA Negeri 1 Kota Gorontalo telah maju dan berkembang begitu pesatnya, ini terbukti lewat hasil dan upaya yang telah dicapai oleh para siswa-siswa SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Namun disamping itu juga kita tidak bisa menutup mata bahwa masih ada beberapa cabang olahraga yang belum bisa menampakkan hasil yang lebih optimal salah satunya cabang olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga dinamis dengan tingkat intensitas yang tinggi dalam melakukan gerakan-gerakan teknik dan strategis, baik saat bertahan maupun saat menyerang, oleh karena itu permainan bolabasket merupakan permainan yang bersifat agresif. Dalam bola basket yang menjadi dasar utamanya seperti yang diutarakan oleh (Jon Oliver, 2007) adalah harus : teknik melempar (*Passing* dan menangkap), teknik menembak (*Shooting*), teknik menggiring bola (*Dribbling*), teknik gerakan berporos (*Pivot*), teknik merayah (*Rebound*).

Sebenarnya permainan bolabasket adalah merupakan suatu permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat apalagi dilingkungan sekolah-sekolah. Namun pada saat mengikuti turnamen mereka jarang dan bahkan tidak pernah

mendapatkan hasil yang begitu memuaskan. Setelah di tinjau lebih jauh lagi penyebab dari kekalahan mereka adalah kurangnya menguasai diri pada tehnik dasar bolabasket itu sendiri. Salah satunya tehnik menembak atau *shooting*. *Shooting* merupakan salah satu tehnik yang mutlak dan harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket. Karena kemenangan suatu tim dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah hasil tembakan yang dicapai oleh tim atau regu tersebut.

Shooting adalah merupakan salah satu tehnik dasar yang sangat menentukan kemenangan karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah hasil tembakan yang yang dibuat oleh suatu regu. akan tetapi kenyataannya saat ini masih ada juga pemain yang belum begitu sempurna melakukan tehnik ini. Selain menguasai tehnik dasar yang benar pemain bolabasket juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam meningkatkan kondisi fisik maka perlu dilatihkan beberapa kondisi fisik, sedangkan unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan unsur koindisi fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Kondisi fisik merupakan salah satu prayarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, Sujoto (dalam Kadir, 2012: 01).

Setelah melakukan survei kembali ternyata keterampilan untuk memasukan bola ke ring basket belum begitu baik dan terampil. Inilah yang menjadi perhatian penulis untuk mengangkat suatu permasalahan mengapa siswa putera SMA Negeri 1 Kota Gorontalo belum begitu menampakkan hasil yang bisa di banggakan dalam permainan bolabasket.

Dari kesenjangan inilah maka peneliti ingin meneliti sebagian besar dari sekian banyak aspek yang menunjang prestasi bola basket, dan mengangkat suatu permasalahan apakah ada atau tidaknya pengaruh latihan *wrist curl* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket dalam bentuk penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berasumsi ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Wrist Curl* Terhadap Kemampuan

Shooting Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Kota Gorontalo”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah tentang kenyataan-kenyataan yang ada maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut: masalah pembinaan dan pengembangan bolabasket, mengapa prestasi siswa putera di SMA Negeri 1 Kota Gorontalo belum bisa menonjol, apakah latihan *wrist curl* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket?

Disamping sejumlah pertanyaan yang telah dikemukakan di atas diduga masih terdapat sejumlah pertanyaan lagi sehubungan dengan apa yang dikemukakan pada latar belakang permasalahan.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, “Apakah terdapat pengaruh latihan *wrist curl* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putera SMA Negeri 1 Kota Gorontalo?”

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menguji sejauh mana pengaruh yang dilakukan oleh bentuk latihan *wrist curl* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putera SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat praktis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pencapaian prestasi.
- 2) Hasil penelitian ini akan dijadikan barometer khususnya seorang atlet bolabasket.

1.5.2. Manfaat teoretis

- 1) Hasil penelitian ini menjadi suatu masukan yang objektif bagi pelatih dan sebagai pedoman dalam usaha pengembangan dan peningkatan prestasi bolabasket
- 2) Hasil penelitian ini menjadi satu referensi bagi peneliti guna pelaksanaan kegiatan penelitian yang lebih lanjut.