

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan satu rangkaian kegiatan yang bisa membawa negara menjadi terkenal. Hal ini dapat dilihat dari faktor kebugaran jasmani dan prestasi yang dimiliki untuk mengharumkan nama bangsa, baik ditingkat Nasional maupun Internasional. Kemajuan suatu negara akan meningkat apabila ditunjang dengan ilmu dan teknologi, seperti negara-negara maju di eropa maupun di negara-negara lainnya.

Banyak hal yang biasa didapatkan dari olahraga. Olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menyehatkan jiwa dan raga. Tetapi olahraga mengajarkan bagaimana harus berlaku sportif. Olahraga juga mengajarkan pentingnya kerjasama. Olahraga adalah satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua komponen bangsa tanpa memandang suku, ras maupun agama. Olahraga juga merupakan alat diplomasi yang paling efektif dalam hubungan bangsa-bangsa di dunia.

Bola basket merupakan salah cabang olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran penjasorkes. Penguasaan teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh setiap pemain, tehnik dasar yang harus di kuasai oleh setiap pemain diantaranya *passing*, *dribble*, *shooting*, dan tembakan melayang (*lay-up shoot*).

Bentuk latihan yang sering digunakan dalam pembelajaran *shooting* yaitu latihan kekuatan otot lengan dengan cara *push up*. Ketepatan dalam penerapan bentuk latihan akan memberikan pengaruh pada siswa, sehingga siswa akan mengalami kemudahan dalam mengikuti keterampilan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Tilango, ditemukan bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi permainan bola basket khususnya pada tehnik dasar *shooting* masih kurang *efektif*. Hal ini menyebabkan 1) siswa kurang memahami gerak dalam setiap praktek, 2) siswa tidak mendapatkan teknik dasar gerak melalui proses pembelajaran, oleh sebab itu penelitian ini diberikan suatu solusi proses pembelajaran dengan

menggunakan latihan dalam bentuk *push up* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada cabang olahraga bola basket.

Permainan bola besar termasuk juga sub materi yang di ajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Permainan bola besar ini merupakan olahraga tertua di dunia. Permainan bola besar meliputi sepak bola, bola voli, bola basket, sepak takraw dan lain-lain. Permainan tersebut banyak di gemari masyarakat pada umumnya. Karena nilai-nilai edukatif yang terdapat didalamnya juga memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sehingga dapat menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara, khususnya dalam prestasi olahraga pada permainan bola basket.

Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan kemenangan dalam suatu tim ditentukan oleh selisih jumlah poin. Hal ini seperti yang didefinisikan oleh PERBASI dalam Wahid (2008: 11) yaitu bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain, tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah lawan memasukkan bola atau membuat angka. Olahraga permainan yang diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 telah menjadi olahraga permainan yang sangat populer serta digemari masyarakat umum.

Permainan sekarang sangat berbeda pada saat permulaan bola basket dimainkan. Permainan yang sekarang penuh dengan gaya, teknik, taktik, dan tempo permainan yang cepat. Hal ini membuat permainan bola basket sangat didominasi oleh masyarakat terutama kaum muda. Dengan permainan yang bertempo cepat itu, permainan bola basket menuntut penguasaan gerakan dan keterampilan yang memadai pada pemain. Perkembangan olahraga bola basket akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, yaitu dengan banyaknya perkumpulan dan pertandingan serta banyaknya jumlah penonton dalam suatu pertandingan baik orang tua maupun muda. Hal ini memberikan gambaran bahwa bola basket sangat populer dan digemari masyarakat.

Dalam permainan bola basket seorang pemain dituntut memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan segala usaha menggunakan keterampilan teknik dan taktik yang benar untuk memenangkan pertandingan. Permainan bola basket merupakan sebuah permainan yang menggunakan keterampilan fisik maupun kemandirian psikis. Oleh karena itu, permainan bola basket membutuhkan bukan hanya teknik, akan tetapi juga didukung oleh kekuatan otot lengan untuk dapat memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sehingga dapat memenangkan sebuah pertandingan.

Permainan bola basket kebanyakan pemain-pemain di Sekolah SMP Gorontalo usianya relatif masih muda, sehingga kemungkinan dapat berkembang cukup besar. Agar prestasinya dapat berkembang perlu mendapatkan latihan secara intensif yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Khususnya mengutamakan komponen-komponen fisik.

Di tingkat SMP permainan bola basket sudah diajarkan khususnya di SMP Negeri 1 Tilango. Di sekolah ini guru pendidikan jasmani selalu berusaha menyajikan pembelajaran olahraga dengan baik kepada siswa-siswanya, dengan melakukan bentuk latihan pada pembelajaran. Namun ada beberapa masalah dalam pembelajaran khususnya pada permainan bola basket yaitu sedikitnya siswa mendapat kesempatan dan kurangnya pemahaman serta keterampilan dalam melakukan *shooting* pada permainan bola basket dan kurangnya siswa memperoleh kesempatan untuk melakukannya, sehingga siswa tidak memiliki banyak waktu untuk mempelajari teknik dasar *shooting* dengan baik dan benar. Tentunya hal ini dikarenakan kurang efektif dan minimnya bentuk latihan yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran.

Kondisi fisik dalam kegiatan sehari-hari baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik, kondisi fisik sangatlah berpengaruh disamping peranan langsung dari keadaan kondisi fisik terhadap produktivitas kerja yang jelas semakin diyakini manfaatnya, masih banyak sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap peran kita sehari-hari. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya. Dalam konteks

yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Sukses olahraga khususnya permainan bola basket sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik maupun psikis yang tinggi, maka kondisi fisik yang prima biasanya akan pula dapat meningkatkan rasa percaya diri dan lebih siap menghadapi tantangan latihan maupun pertandingan. Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik. Oleh karena itu harus di pahami terlebih dahulu batasan atau definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsur latihan tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat melaksanakan PPL II di SMP Negeri 1 Tilango dalam belajar mengajar dan ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler terutama pada komponen fisiknya kurang baik. Namun mengingat kurangnya pelatih di setiap cabang dan guru profesional adalah salah satu hambatan yang di temui. Sehingga ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh komponen fisiknya kurang baik terutama pada latihan push-up yang masih lemah dan belum terlatih, oleh karena itu siswa tersebut belum mampu untuk melakukan *shooting* ke ring basket dengan benar.

Bagi penulis, masalah yang dihadapi di SMP Negeri 1 Tilango tersebut dapat diatasi melalui latihan yang teratur dan sistematis. Sebagai langkah awal latihan perlu di berikan latihan *push up* karena kondisi fisiklah yang menentukan baik dan buruknya teknik gerakan dalam *shooting* bola basket.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* dalam cabang olahraga bola basket pada siswa putra untuk meningkatkan kemampuan *shooting* untuk keterampilan dalam olahraga bola basket. Sebab penulis akan memberikan latihan kekuatan otot lengan dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pada siswa putra sehingga dapat di ketahui apakah “latihan *push-up* tersebut dapat memberikan pengaruh pada kekuatan otot lengan pada siswa terhadap hasil kemampuan *shooting* pada cabang olahraga bola basket”. Dari ulusan tersebut maka penelitian ini berjudul

“pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan shooting pada cabang olahraga bola basket pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tilango”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kekuatan otot lengan siswa pada saat melakukan *shooting* pada cabang olahraga bola basket. Oleh karena itu seluruh siswa belum bisa melakukan *shooting* dengan baik.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan diatas, dapat diajukan permasalahan dalam rumusan penelitian ini adalah *“apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan shooting pada cabang olahraga Bola Basket pada siswa SMP Negeri 1 Tilango”?*.

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bentuk latihan *kekuatan otot lengan* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada cabang olahraga Bola Basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Tilango.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk menambah pengetahuan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes.
2. Meningkatkan mutu pendidikan yang ada di negeri ini khususnya siswa SMP Negeri 1 Tilango bahwa melalui latihan *Push Up* dapat dijadikan acuan untuk penelitian berikutnya.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi siswa: Dapat menambah motivasi serta keaktifannya dalam proses pembelajaran. Siswa dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk mengatasi kekurangan siswa dalam hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket dengan menggunakan latihan *Push Up*.

2. Bagi guru: Dapat menjadi pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran selanjutnya. Dapat menjadi motifasi guru untuk lebih kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran, dan hasil penelitian dapat di jadikan bekal dalam proses belajar mengajar.
3. Bagi sekolah: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari model pembelajaran yang selama ini diterapkan.
4. Bagi peneliti. Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian-penelitian ilmiah dengan meningkatkan mutu pembelajaran.