

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga menurut kamus besar bahasa Indonesia, berarti gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Kata menguatkan dalam perkembangan selanjutnya, juga mengandung pengertian membentuk. Usaha ini dapat dilakukan melalui permainan, latihan, atau gerakan-gerakan bagian tubuh tertentu, dengan atau tanpa menggunakan alat.

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang untuk menunjang kesehatan dan kebugaran tubuh. Cabang olahraga yang dimaksud yaitu cabang olahraga permainan. Cabang olahraga permainan ini dapat meningkatkan kemauan dan keseriusan dalam berolahraga. Salah satu cabang permainan yang dimaksud yaitu permainan bola basket.

Permainan bola basket menjadi salah satu icon olahraga di negara-negara berkembang saat ini. Permainan bola basket juga menjadi salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Bola basket biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan terbuka dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Bola basket juga mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar.

Permainan bola basket dapat meningkatkan kondisi fisik, selain itu dalam permainan bola basket ini juga dibutuhkan keterampilan dan fisik yang baik demi menunjang proses bermain yang menarik. Apalagi untuk tujuan prestasi, maka tentunya fisik dan mental akan sangat berperan dalam setiap atlet bola basket itu sendiri. Dan fisik yang baik akan didapat dari sebuah usaha keras berupa latihan.

Fisik yang prima dibutuhkan bentuk latihan yang terprogram, sistematis dan berkesinambungan. Terlepas dari itu, bentuk latihan yang tepat guna juga berpengaruh di dalam peningkatan biomotor dari atlet atau siswa itu sendiri. Terlebih dalam permainan bola basket ini. Didalam teknik bermainnya terdapat

banyak gerakan yang menuntut kerja fisik yang baik, misalnya teknik *dribbling* (menggiring), *shooting* (menembak) dan *passing* (mengoper).

Berdasarkan hasil pengamatan mengenai perkembangan olahraga permainan bola basket di Gorontalo, khususnya pada kalangan pelajar sangat diminati bahkan tidak sedikit sekolah-sekolah mengadakan pelatihan khusus permainan bola basket ini baik dalam jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran yakni pada kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu sekolah yang dimaksud yaitu SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. Hal ini dapat dibuktikan di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo memiliki tim bola basket putra yang hampir setiap minggunya melakukan latihan.

Walaupun permainan bola basket ini sangat diminati akan tetapi sesuai dengan pengamatan yang dilakukan, masih banyak teknik dasar bermain yang belum dikuasai dengan baik. Misalnya saja dalam *jump shoot*/ menembak sambil meloncat. Tembakan bola yang dilakukan masih rendah, sehingga arah jatuhnya bola belum mencapai ring. sebagian dari para pemain basket tersebut belum menguasai teknik lompatan yang baik, dan timing melepaskan bola ke ring yang kurang akurat. Para siswa pemain basket ini juga belum mendapatkan perlakuan berupa latihan khusus dalam peningkatan *shooting* dalam permainan bola basket.

Adapun komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *Jump Shoot* adalah power tungkai untuk mencapai lompatan yang tinggi dan menambah koordinasi gerakan, koordinasi mata-tangan dibutuhkan untuk mengarahkan bola kedalam keranjang, kelentukan pergelangan tangan untuk keefektifan gerakan *jump shoot*, keseimbangan tubuh untuk pengendalian keseimbangan tubuh. Dalam teknik melakukan gerakan dalam *jump shoot* adalah posisi tubuh stabil, rendahkan tubuh dengan menekuk lutut, ketika hendak menembak, seiring tangan yang naik tubuh juga ikut naik, melompatlah setinggi-tingginya, lepaskan bola sewaktu mencapai titik tertinggi. Sementara dalam komponen mekanika, pelaksanaan tembakan *jump shoot* ini sering terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain seperti lompatan kurang tinggi, melepaskan bola sejalan dengan lompatan, bola disamping kepala, keseimbangan belum mantap serta

melepaskan bola bersamaan dengan naiknya badan keatas (belum mencapai titik tertinggi), tidak baiknya jalan bola ketika dilepas dari tangan.

Komponen kondisi fisik di atas merupakan suatu bentuk yang harus dilatih guna tercapainya *jump shoot* yang baik. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk menunjang keberhasilan *jump shoot* yaitu dengan menerapkan bentuk latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat dengan catatan telah memenuhi unsur fisik yang dimaksud di atas hingganya maksud dan tujuan *jump shoot* yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan hal di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul "Perbedaan pengaruh latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat terhadap *jump shoot* pada siswa putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya tembakan atau *jump shoot* dalam permainan bola basket pada sebagian siswa.
2. Sebagian siswa juga masih kesulitan di dalam melakukan gerakan *jump shoot* dengan rangkaian gerakan lompat dan melepas bola kearah ring.
3. Sebagian siswa belum terlatih menembak bola kearah ring, sehingga sangat berdampak pada ketepatan arah jatuhnya bola ke ring basket.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan jarak bertahap memberikan pengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot* pada siswa putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo?
2. Apakah latihan *berpindah tempat* memberikan pengaruh terhadap hasil tembakan *jump shoot* pada siswa putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan jarak bertahap dengan *berpindah tempat* terhadap hasil tembakan *jump shoot* pada siswa putera SMA Negeri 2 Kota Gorontalo?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui pengaruh dari latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat terhadap tembakan *jump shoot* dalam permainan bola basket.
2. Mengembangkan teori keolahragaan dalam cabang olahraga bola basket melalui bentuk latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat.
3. Untuk memperoleh informasi ilmiah tentang hasil dari kedua bentuk latihan yang diterapkan.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk:

##### **1.5.1 Bagi peneliti :**

- Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang obyektif dalam imu keolahragaan khususnya dalam permainan bola basket.
- Sebagai dasar dan acuan dalam penelitian yang serupa dimasa yang akan datang.

##### **1.5.2 Bagi pembaca :**

- Sebagai dasar yang bisa memberi sedikit ilmu di bidang keolahragaan.
- Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi tentang hasil penerapan bentuk latihan yang digunakan.

##### **1.5.3 Bagi lembaga:**

- Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.
- Penelitian ini dapat menambah referensi khususnya pada olahraga permainan bola basket.





