

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sehingga dalam melaksanakan prinsip penyelenggaraan pendidikan harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Olahraga tentu sangat penting untuk kelangsungan hidup masyarakat. Dewasa ini olahraga mempunyai peranan yang sangat serius untuk membentuk manusia yang sehat fisik dan mental, serta mempunyai kemampuan untuk berfungsi lebih baik dalam pembangunan. Hal ini sesuai dengan janji olahraga yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Sehat dalam pengertian luas tidak hanya menyangkut bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup sehat fisik, mental, dan sosial. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat oleh karena itu, untuk mendapatkan raga yang sehat diperlukan olahraga. Olahraga yang merupakan kegiatan fisik yang dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat kemampuan tingkat manusia telah lama dianggap sebagai dari budaya manusia telah lama dianggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Seiring dengan kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi, telah banyak diungkapkan bahwa olahraga ternyata memiliki manfaat.

Seiring dengan kemajuan zaman, pola hidup manusiapun ikut berubah. Rutinitas kerja yang terjadi secara menerus menyebabkan manusia kurang banyak bergerak atau disebut dengan hipokinesia. Situasi tersebut akan menjadi parah jika ditambah dengan pola makan yang tidak teratur. Hal itu akan menyebabkan organ-organ tubuh sedang mengalami masa pertumbuhan dan masih keadaan sehat akan tetapi, apabila telah telanjur berusia lanjut dan sebelum menjalankan olahraga tidak ada salahnya memulai dari sekarang. Walaupun hanya jalan kaki ataupun bersepeda selama kurang lebih dari 10 menit, hal itu dapat mencegah kemunduran organ-organ tubuh. Permainan bola besar adalah jenis permainan bola dengan menggunakan bola berukuran besar, pada permainan bola besar dibuat sebuah tim, di mana setiap individu di dalamnya harus bekerja sama atau dikenal dengan kekompakan tim. Permainan bola besar dimainkan beregu yang terdiri dari 5-11 orang, yang termasuk ke dalam permainan bola besar antara lain bola basket, sepak bola, futsal, bola voli, dan sebagainya.

Pengalaman penulis yang terdapat di SMP Negeri 1 Bulango Utara. Setelah melakukan observasi dilihat siswa disekolah tersebut kurang mendapat latihan serta kurang mampu melakukan operan *chest pass*, karena bentuk fisik tubuh siswa sangat kurang apalagi pada bagian lengan. Dalam permainan bola basket salah satu tehnik dasar terpenting selain mengiring yaitu mengoper (*chest pass*). Berdasarkan deskripsi mengenai harapan dan kenyataan di atas, maka masalah pokok yang timbul dari uraian tersebut adalah latihan apa yang dapat diandalkan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* permainan bola basket.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan dalam peningkatan kemampuan *chest pass* permainan bola basket. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :Apakah dengan meberikan latihan tambahan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket? Apakah peran guru dapat berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket? Apakah sarana dan prasarana dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* permainan bola basket?

Apakah dengan sarana dan prasarana yang memadai dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* permainan bola basket? Apakah jumlah frekuensi pembelajaran berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket? Apakah figur pelatih dapat berpengaruh terhadap *chest pass* permainan bola basket? Apakah jenis latihan dapat berpengaruh terhadap *chest pass* permainan bola basket? Apakah latihan *push up* dapat berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket?

Untuk mencegah timbulnya penafsiran yang berbeda-beda, maka perlu di berikan batasan-batasan sehingga ruang lingkup menjadi jelas dan dapat di kontrol.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya bahwa untuk memenuhi ketentuan dalam dalam suatu penelitian perlu di adakan pembatasan masalah. Hal ini di lakukan agar permasalahan jelas sehingga memungkinkan peneliti untuk

mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang termasuk dalam ruang lingkup permasalahan dan faktor yang tidak berpengaruh.

Dari sekian banyak masalah yang telah diidentifikasi, maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada masalah yang telah berhubungan dengan penelitian yaitu latihan *push up* sebagai variabel bebas dan kemampuan *chest pass* permainan bola basket sebagai variabel terikat.

Latihan yang di terapkan dalam penelitian ini adalah latihan *push up* dilakukan pada jam pelajaran dan ukur dengan durasi waktu selama 1 menit. Latihan *push up* yaitu merupakan gerakan latihan kelompok otot peras tangan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu dalam teknik latihan *chest pass*.

Kondisi ini secara tidak langsung memberikan efek pada siswa di mana setiap siswa akan merasa adanya perubahan pada setiap kedua tangan siswa itu sendiri. Oleh karena itu penerapan latihan *push up* merupakan hal yang sangat penting guna meningkatkan kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Bulango Utara.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, diidentifikasi masalah, dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri 1 Bulango Utara.

## **1.5 Kegunaan Dan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan merupakan sumbangan bagi guru, pelatih olahraga dalam memilih latihan apa yang akan di terapkan. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk usaha perbaikan pelaksanaan pembelajaran pada sekolah, klub atau perkumpulan olahraga bola basket.

### **1.5.1 Manfaat Teoritis.**

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *push up*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

### **1.5.2 Manfaat Praktis.**

#### a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat Meningkatkan kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket, khususnya pada siswa putrakelas VIII-B SMP Negeri 1 Bulango Utara.

#### b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kemampuan *chest pass*.

#### c. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang *chest pass* dalam permainan bola basket . Selain itu juga sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 1 Bulango Utara.

d. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang *chets pass* agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa