

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Secara umum olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan objek yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya. Didalam olahraga terdapat berbagai macam cabang olahraga, salah satunya yaitu cabang olahraga basket. Bola basket adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang tua. Meskipun bola basket kebanyakan pemiannya mempunyai postur tubuh yang tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang mempunyai keahlian tinggi.

Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukkan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka. Dalam meningkatkan prestasi dicabang olahraga bola basket, banyak faktor-faktor yang berkaitan. Misalnya, permainan itu sendiri, sarana dan prasarana, pelatih, latihan teknik dan taktik, selain itu kondisi fisik atlet harus baik. Latihan teknik adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik-teknik gerakan yang diperlukan oleh seorang atlet. Sedangkan taktik yaitu menampilkan seni keterampilan dalam suatu pertandingan. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu passing, shooting, dan dribbling. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bola basket. Selain latihan teknik dan taktik ada satu hal yang perlu diketahui oleh para pemain yaitu kondisi fisik atlet itu sendiri. Karena kondisi fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktifitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan fisik yang optimal. Namun kenyataan yang sering terjadi dilapangan bahwa para pemain sering kali menyepelekan latihan kondisi

fisik tersebut karena mereka lebih mementingkan latihan teknik dan taktik. Padahal seperti yang kita ketahui bersama bahwa latihan kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting disuatu cabang olahraga bahkan hampir diseluruh cabang olahraga, oleh karena itu kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius yang direncanakan dengan matang dan sistematis

Pemmainan bola basket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam ring basket, karena itu tembakan merupakan unsur yang paling penting untuk mencetak kemenangan. Sebuah tembakan memerlukan tehnik menembak yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang bagus. Untuk membentuk tembakan yang baik dan benar di butuhkan latihan shooting dengan teknik dasar dan diberikan saat seorang atlet masih dini atau saat muda. Seorang pemain harus memakai teknik menembak. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari keranjang dan jangkauan pemain, untuk melakukan tembakan diperlukan adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan.

Namun dalam melakukan shooting tidak semudah yang seperti kita bayangkan, masih banyak pemain yang belum bisa melakukan shooting dengan baik contohnya seperti tidak adanya ketepatan atau akurasi dalam melakukan shooting bahkan adapun bola tidak sampai ke ring basket.

Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan keterampilanya dengan melatih otot lengan karena saat melakukan shooting salah satu otot yang berkontraksi adalah otot lengan. Dalam melatih otot lengan ada berbagai macam bentuk latihan, salah satunya yaitu dengan latihan over

head dumbbell extension. Latihan ini bertujuan agar seorang pemain dapat melakukan shooting yang baik serta dapat mengetahui hubungan antara latihan overhead dumbbell extension terhadap peningkatan shooting.

## **1.2 Identifikasi Masalah.**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Permainan bola basket lebih banyak dimainkan oleh para pemain yang memiliki postur tubuh yang tinggi.
2. Pemain lebih mementingkan latihan teknik dan taktik dibandingkan latihan fisik.
3. Kurang adanya ketepatan atau akurasi dalam melakukan shooting.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Apakah ada Hubungan antara latihan overhead dumbbell extension dengan kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA N 1 Tibawa ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah ada Hubungan antara latihan overhead dumbbell extension dengan kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA N 1 Tibawa ?

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsi pemikiran dan ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentang efektivitas latihan overhead dumbbell extension terhadap permainan bola basket.

## 2. Manfaat Praktis

- Bagi Sekolah
  - a. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada cabang olahraga basket.
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya mengenai latihan overhead dumbbell extension
- Bagi Guru

Sebagai media informasih serta masukan keilmuan bahwasanya sebagai indikator mengenai pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan.
- Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana memberikan metode dan bentuk latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik cabangangan.