

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani serta dapat memberikan peluang kepada kita untuk berprestasi, dengan berolahraga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, meningkatkan harkat dan martabat bangsa selain itu dengan berolahraga juga dapat meningkatkan serta menyehatkan sistem kerja organ-organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat dan pengembangan sikap positif terhadap aktivitas jasmani maupun olahraga. Pendidikan jasmani dalam perkembangannya sangat dipengaruhi oleh sistem budaya dan keadaan lingkungan dimana pendidikan jasmani berada.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang diajarkan di sekolah. Sama halnya dengan tujuan pendidikan nasional mengenai pendidikan jasmani yaitu membina dan mengembangkan individu dan kelompok dalam menunjang perubahan dan perkembangan jasmani. Pendidikan jasmani juga sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani belum berjalan efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa cabang, salah satu cabang olahraga yaitu permainan bola basket.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relative kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari

karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan baik itu di dalam ruangan (GOR) dan di luar ruangan dengan menggunakan lapangan yang berukuran relatif kecil. Selain itu, olahraga ini mudah dimainkan karena bentuk bola yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memainkannya.

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891. Setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, Naismith lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang 2 gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (passing), menggiring bola (dribbling ball), memeros (pivot), menembak (shooting), dan tembakan melayang (lay-up).

Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau shooting sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan kemampuan shooting bola basket di SMP Negeri 1 Telaga masih belum sempurna. Hal ini terbukti pada saat-saat siswa melakukan permainan di lapangan.

Oleh karena itu penulis berkeinginan melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan yang berperan penting ketika melakukan shooting.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang maka diidentifikasi masalah di antaranya yaitu:

1. Masih banyak siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telagayang belum memahami cara melakukan shooting dengan benar pada permainan bola basket.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Seberapa besar Pengaruh latihan otot lengan lebih khususnya pada latihan otot lengan Terhadap shooting dalam permainan bola basket Pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Penggunaan latihan otot lengan terhadap Shooting dalam permainan bola basket Pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Penggunaan latihan otot lengan terhadap Shooting dalam permainan bola basket Pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Ada dua manfaat yang dapat diperoleh yaitu secara teoritis dan praktis:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau bahan pertimbangan bagi tenaga kependidikan untuk memanfaatkan dan mengembangkan penggunaan latihan otot lengan, karena dengan penggunaan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan shooting yang sempurna dalam permainan bola basket khususnya Pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan dengan melakukan latihan otot lengan dapat melatih otot lengan sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal ketika siswa melakukan shooting permainan bola basket.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai refleksi dan tolak ukur untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana informasi dalam proses pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kualitas peserta didik.