

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga di sekolah hendaknya dikelola dengan profesional, mulai dari sarana dan prasarana yang di butuhkan hingga pada sisi metode pembelajaran yang digunakan, karena keprofesionalan dalam mengelola tiap-tiap mata pelajaran adalah sebagai salah satu ukuran dari keprofesionalan yang dapat diajarkan di sekolah, dan hal tersebut memerlukan skala prioritas untuk memilih jika ingin mengembangkan olahraga secara khusus, penentuan prioritas salah satu jenis olahraga perlu dipertimbangkan pula minat siswa terhadap olahraga yang hendak dipilih. Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bola basket. Bolabasket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olahraga populer pada sekolah-sekolah ataupun universitas-universitas di Indonesia banyak klub bolabasket yang berdiri baik professional maupun pemula. Bolabasket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bolabasket. Berbagai kompetisi bolabasket antara lain kejuaraan bolabasket antar pelajar dari sekolah menengah hingga perguruan tinggi. Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya memunculkan bakat dan potensial dibidang bola basket nasional.

Olahraga bola basket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain tiap satu tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola kekeranjang atau ring basket lawan (Wissel, Hall, 2000:2). Agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Imam Sodikun, 1992:47-48). Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dan benar. Teknik-

teknik dasar dalam permainan bola basket menurut Imam Sodikunm (1992:48), 1. teknik melempar dan menangkap, 2. teknik menggiring bola, 3. teknik menembak, 4. teknik gerakan berporos, 5. teknik lay up shoot, 6. merayah. Dari beberapa teknik-teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, teknik tembakan merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000:14). Dengan demikian ketrampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar.

Dalam permainan bolabasket tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola kekeranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas (free throw) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertical keatas. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh maka pemain harus melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, Hal, 2000:47).

Dalam permainan bolabasket tidak mengenal spesialisasi kemampuan tertentu, oleh karena itu tiap pemain juga harus menguasai teknik free throw. Karena ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan. Dalam perkembangannya olahraga bolabasket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan pembelajaran bola basket yang diadakan di

sekolah yang akan menarik minat para pelajar yang menggemari olahraga tersebut.

Adanya kegiatan pembelajaran yang diadakan disekolah diharapkan guru atau pelatih harus mampu memilih pendekatan latihan yang tepat sehingga hasil latihan lebih optimal. Dalam kegiatan pembelajaran bola basket, dibutuhkan suatu pendekatan dimana guru atau pelatih harus dapat menerapkan latihan yang lebih menarik bagi siswa yang mengikuti pembelajaran bola basket tersebut sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Mengingat pentingnya shooting free throw dalam suatu permainan bola basket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Untuk itu pula bagi guru atau pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat agar latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan prestasi para siswa.

Pada observasi awal saya tanggal 14 agustus sampai 11 oktober yang berhubungan dengan kegiatan PPL II , saya melihat proses kegiatan pembelajaran khususnya bola basket di SMK GOTONG ROYONG GORONTALO yang mana hasil ataupun kemampuan siswa dalam melakukan *shooting free throw* masih di bawah bahkan siswa ketika melakukan *shooting free throw* bola tidak sampai menyentuh keranjang basket, sedangkan sarana dan prasarana disekolah ini terbilang cukup memadai, akan tetapi prestasi *shooting free throw* siswa belum cukup memuaskan. Saya melihat masalah tersebut kemungkinan besar terletak pada pelaksanaan latihan yang dilakukan, kurangnya kemampuan otot lengan dalam melakukan *shooting free throw*, perlu bentuk latihan yang tepat serta pengawasan dari ahli olahraga seperti guru pengajar maupun pelatih olahraga.

Terdapat berbagai macam bentuk latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* diantaranya seperti latihan *push up*, *pull up*, *latihan dumble*, *bench press*, dll. Karakteristik latihan yang paling tepat dalam melatih *shooting free throw* adalah latihan *push up*. *Push up* adalah salah satu bentuk latihan kebugaran fisik, yang bertujuan untuk mengukur unsur kekuatan, ketahanan dan ketahanan cardiovascular (Koesnadi, Urai Yohannes, Setyo Budiwanto, 1988:87). Gerakan *push up* merupakan gerakan yang diawali dengan merapatkan

kedua kaki, kedua lengan dibuka selebar bahu, punggung harus lurus, dan mata menatap lurus kearah depan. Letakkan siku disamping tubuh dan turunkan badan hingga berjarak 3 inci dari lantai. Setelah itu, angkat badan dan kembali pada semula. Pada saat melakukan *push up*, pastikan untuk melakukan pernafasan yang baik, yaitu menghembuskan nafas pada saat menurunkan badan, dan menarik nafas pada saat mengangkat badan. Hindari gerakan membengkokkan badan, sebab itu akan membuat punggung tertekan. Adapun bentuk pengaruh yang ditimbulkan melalui latihan *push up* secara teratur dan berkelanjutan terhadap kekuatan otot lengan dapat dirasakan pada saat terjadinya perubahan tipe serabut atau fibril-fibril otot, meski perubahan itu tidak terjadi tingkatan yang sama, baik pada serabut otot lambat (*slow twitch muscle*) maupun pada serabut otot cepat (*fast twitch muscle*).

Terkait dari masalah tersebut saya berupaya menerapkan latihan *push up* untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *shooting free throw*. Sehingga judul penelitian ini yaitu “ Pengaruh Metode Latihan *Push up* Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Siswa Kelas X SMK Gotong Royong Gorontalo ”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian sebagai berikut: 1), Prestasi siswa dalam melakukan *shooting free throw* belum cukup memuaskan, 2), Kurangnya kemampuan otot lengan dalam melakukan *shooting free throw* 3), Penerapan bentuk latihan yang kurang tepat dalam melakukan *shooting free throw* permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Gorontalo

1.3 Rumusan Masalah

Melalui identifikasi masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “ Apakah terdapat pengaruh metode latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket siswa kelas X SMK Gotong Royong Gorontalo ”.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu :

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket siswa kelas X SMK Gotong Royong Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang penelitian *shooting free throw* dalam permainan bola basket terhadap metode latihan *Push up* sehingga peneliti memperoleh hasil yang maksimal dalam melaksanakan kegiatan penelitian ilmiah dimasa yang akan datang.
2. Dapat memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran yang sesuai dengan program kurikulum yang ada.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Menambah pengalaman dalam pengetahuan belajar *shooting free throw*.
2. Dapat memotivasi siswa dalam belajar *shooting free throw* sehingga siswa dapat melakukan gerakan yang baik dan benar.
3. Memberikan informasi kepada siswa dan guru pendidikan jasmani dan olahraga maupun pelatih tentang adanya pengaruh metode latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket.