

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencapaian prestasi yang maksimal dalam olahraga dapat dilakukan oleh seseorang dengan cara berlatih serta melalui suatu proses latihan yang terprogram, tersusun, sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Dalam setiap program latihan, ada beberapa aspek utama yang perlu mendapat perhatian untuk dibina.

Pada masa sekarang ini perkembangan olahraga umumnya bola basket di masyarakat Indonesia, Khususnya di Provinsi Gorontalo sendiri cukup meningkat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya tempat-tempat yang menyelenggarakan kegiatan olahraga tersebut, baik itu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan maupun olahraga yang berpotensi pada prestasi. Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenan dengan cara memainkan bola baik saat *dribbling*, *passing* , maupun *shooting*, permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik shooting dengan berbagai atraksi antara lain *three point shoot*, *lay up shoot*, dan *slam dunk*.

Sehubungan dengan banyaknya minat masyarakat umum pada olahraga sehingga perkembangan olahraga sangat begitu cepat dengan melihat pergelaran olahraga yang sudah banyak dijumpai di berbagai daerah - daerah yang sudah sangat besar khususnya di wilayah Gorontalo. Dan olahraga yang banyak di gemari oleh kalangan pemuda atau remaja yaitu salah satunya cabang olahraga bola basket hal ini karena bola

basket termasuk salah satu cabang olahraga yang begitu populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia maupun di Gorontalo khususnya dikalangan pemuda dan remaja .

Permainan bola basket merupakan olahraga yang bermasyarakat, artinya bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik di masyarakat pedesaan dan perkotaan. Permainan ini juga bisa dilakukan di sekolah dasar sampai sekolah menengah ke atas dan perguruan tinggi. Sehingga cabang olahraga tersebut di setiap *event-event* resmi baik di tingkat nasional selalu dipertandingkan seiring dengan perkembangan yang semakin pesat, olahraga bola basket sudah banyak perubahan gaya (*style*) di dalam teknik dan taktik dalam permainan bola basket tak lepas dari itu penguasaan teknik dasar haruslah sangat baik dari *ball handling, rebound, dribble, passing, dan shooting*.

Mengacu pada tujuan permainan bola basket yaitu memasukan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk tidak memperoleh angka maka *shooting* yang baik adalah shooting yang masuk ke keranjang lawan dan menghasilkan angka bukan pada atraksinya.

Berdasarkan kondisi pemain bola basket di Indonesia khususnya di Provinsi Gorontalo yang berada dalam keterbatasannya, pemain bola basket yang ditampilkan pun ternyata cukup menarik, karena pemain pun dapat menampilkan ketepatan individu, kerja sama tim dan tentunya dapat melakukan *shooting* dengan baik.

Contohnya pada pertandingan bola basket pekan olahraga pelajar tingkat provinsi (POPPOV) Gorontalo yang pesertanya sebagian besar adalah siswa SMP Negeri 1

Telaga sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai teknik *shooting* yang sangat baik disertai keakuratan *shooting*. Keakuratan hasil *shooting* bergantung pada Ketepatan *shooting* pemain itu sendiri dan lawan yang di hadapi, terutama berkaitan dengan pola pertahanan yang digunakan untuk mencegah lawan melakukan shooting dengan baik. Berdasarkan pengamatan menunjukan *shooting* yang dilakukan pemain, ada yang mengalami kegagalan dan ada pula yang berhasil. Hal ini berarti usaha meraih angka dengan melakukan *shooting* melalui berbagai cara yang sah seiring dilakukan oleh para pemain bola basket.

Berdasarkan pengamatan dalam pertandingan tersebut penulis melakukan observasi di sekolah yang berada di kabupaten Gorontalo, yaitu di SMP Negeri 1 Telaga. Pada saat mereka melakukan latihan pada jam ekstrakurikuler di lapangan, terungkap bahwa masih banyak kecenderungan pelaksanaan teknik *shooting* dalam permainan olahraga bola basket masih kurang efektif atau kurang maksimal dalam melakukannya untuk memasukan bola kedalam keranjang basket, contohnya teknik dasar *shooting free throw* belum terlau maksimal di karenakan saat melakukan gerakan tersebut disebabkan rendahnya kekuatan otot lengan sehingga dalam memasukan bola kedalam keranjang basket sangat terasa sulit karena jarak antara jangkauan dan yang melakukan *shooting* masih sangat jauh karena teknik ini adalah tembakan yang di lakukan dengan jarak bebas dan memerlukan kekuatan otot lengan yang dapat menunjang Ketepatan *shooting* seorang siswa, Hal ini mungkin diakibatkan belum terbentuknya latihan – latihan yang menunjang dalam peningkatan melakukan salah satu teknik bola basket tersebut.

Penguasaan terhadap teknik *shooting*, terlebih *shooting free throw* mempunyai peran yang sangat penting dalam permainan bola basket, sebab *shooting free throw* merupakan salah satu penghindaran blok dari lawan. keberhasilan pemain dalam olahraga ini salah satunya ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan shooting.

Dalam upaya meningkatkan hasil shooting diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan teknik shooting yang baik dan benar, di dalam pelatihan diperlukan praktek yang bervariasi, sehingga siswa atau atlet lebih cepat dalam menguasai materi latihan yang di ajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat.

Latihan *Pull Up* adalah salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, hal ini sangat memungkinkan dalam peningkatan gerak eksplosive saat shooting. latihan ini mengembangkan kekuatan otot – otot lengan dengan bentuk latihannya menggunakan beban dalam atau tubuh dan penuh tenaga. latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kekuatan otot pada otot lengan, punggung yang merupakan unsur dasar dalam penunjang tercapinya hasil *shooting* dalam permainan bola basket. Maka dari itu perlu latihan ini digunakan untuk menghasilkan dorongan atau Ketepatan yang maksimal agar bisa melakukan teknik dasar *shooting free throw* dengan baik.

Maka dari itu peneliti berinisiatif meneliti apakah bentuk latihan ini sangat berperan terhadap peningkatan siswa dalam melakukan *shooting free throw*, sehingga dengan kajian di atas maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh

Latihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan *Shooting Free Throw* Cabang Olahraga Bola Basket Pada klub Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Sejauhmana perkembangan Olahraga Bola Basket di Provinsi Gorontalo.
2. Sejauh mana perkembangan siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler cabang bola basket di sekolah SMP Negeri 1 Telaga.
3. Apakah Ketepatan teknik dasar pemain dapat mempengaruhi permainan bola basket.
4. Apakah latihan *Pull Up* dapat mempengaruhi Ketepatan *shooting free throw* permainan bola basket pada Klub Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga.
5. Jika ada, Seberapa besar pengaruhnya.

1.3. Pembatasan Masaalah.

Mempertimbangkan banyaknya faktor yang mempengaruhi Ketepatan *shooting free Throw* dalam permainan bola basket seperti yang telah diuraikan di atas dan tanpa mengabaikan faktor-faktor lain yang tidak diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada satu variabel bebas yaitu 1). Latihan *Pull Up*. Serta variabel terikat yaitu Ketepatan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola basket.

1.4. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *Pull Up* terhadap

Ketepatan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket pada Klub Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Ingin memperoleh Pengaruh latihan *Pull Up* terhadap Ketepatan *shooting Free Throw* dalam permainan bola Basket pada Klub Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga dan seberapa besar tingkat pengaruhnya.
2. Ingin memperoleh informasi tentang perlunya Ketepatan *shooting free throw* oleh pemain bola Basket.
3. Mengembangkan teori keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga bola Basket.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa :

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan teknik dasar bola basket khususnya *shooting free throw* melalui latihan *Pull Up* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Bagi Guru :

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan Ketepatan siswa dalam faktor Ketepatan *shooting*.

3. Bagi Sekolah :

Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan Ketepatan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

4. Bagi Peneliti :

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.6.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola basket.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga bola basket serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari Ketepatan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.