

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket adalah salah satu pelajaran dalam pendidikan jasmani. Terdapat dalam ruang lingkup pertama bersama dengan olahraga permainan lainnya seperti permainan bola besar dan permainan bola kecil. Permainan bola basket ini dimainkan secara beregu yang terdiri dari lima orang. Dalam permainan bola basket dibutuhkan beberapa keterampilan seperti keterampilan menggiring bola (*dribble*), mengumpan bola (*passing*) dan memasukan bola ke dalam keranjang (*shooting*).

Permainan bola basket memiliki tiga teknik dasar yaitu lempar-tangkap, menembak, dan menggiring, ketiga teknik ini sangat penting dan saling berkaitan satu dengan yang lain. Salah satu teknik dalam bola basket untuk memperoleh angka adalah menembak dengan tembakan bebas yang dilakukan di daerah hukuman atau lebih dikenal dengan *free throw*.

Free throw adalah salah satu teknik dasar permainan bola basket. Unsur ini sangat ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk kejarings. Menurut (Eko Rudiansyah, dkk 2014:65) Menjelaskan bahwa Teknik *free throw* merupakan teknik yang memerlukan koordinasi tangan, kaki, mata yang baik sehingga memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi serta diperlukan latihan secara komprehensif agar mampu menguasai teknik ini dengan baik. Penguasaan teknik *free throw* yang baik merupakan salah satu hal yang menentukan kemenangan.

Untuk itu agar teknik *free throw* dapat dilakukan dengan benar maka adanya upaya latihan membantu kemampuan seseorang dalam melakukan *free throw*, salah satu teknik atau metode latihan dimaksud adalah metode latihan push up, karena dengan metode ini dapat dipastikan bahwa kemampuan *free throw* (tembakan bebas) seseorang akan meningkat. Artinya latihan push up secara langsung dapat membantu meningkatkan daya kerja otot lengan seseorang yang pada akhirnya dapat mampu melakukan *free throw*.

Kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa pada umumnya siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga lemah dalam melakukan *free throw* (tembakan bebas),

Sedangkan bila dilihat dari fasilitas serta SDM Guru olahraga sekaligus merangkap sebagai pelatih siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bisa di kata menunjang.

Melihat hal ini, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian kuantitatif experiment dalam rangka untuk memecahkan masalah yang ditemukan di lapangan, adapun judul di maksud yaitu “pengaruh latihan push up terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah yang mendorong saya melakukan penelitian berkenan judul di atas.

1. Perkembangan kemampuan *free throw* pada siswa belum sesuai harapan.
2. Latihan push up jarang diberikan
3. Siswa masih lemah melakukan tembakan bebas (*free throw*)
4. Seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *free throw* pada siswa

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari pendahuluan, identifikasi masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah; Apakah ada Pengaruh latihan push up terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga?

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini ditujukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan push up terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitan ini, di harapkan dapat memberikan sumbangan maupun manfaat secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang di harapkan dari penelitian ini adalah sebagaiberikut :

1. Secara Teoritis

- a) Menambah pengetahuan tentang teknik melatih dan memperbaiki keterampilan permainan bola basket siswa
- b) Sebagai bahan acuan untuk guru pendidikan jasmani SMP Negeri 1 Telaga untuk mengembangkan dan meningkatkan pembelajaran bola basket

2. Secara Praktis

a) Bagi sekolah,

Dapat memberikan informasi untuk meningkatkan keterampilan menembak bebas (*free throw*) bermain bola basket dalam pelajaran pendidikan SMP Negeri 1 Telaga.

b) Bagi Pembina dan pelatih:

- 1) Memberikan masukan tentang cara menganalisa *free throw* dari sudut biomekanika olahraga
- 2) Membantu guru pendidikan jasmani dalam mencapai hasil belajar yang lebih baik, khususnya dalam belajar menembak bebas (*free throw*) pada permainan bola basket
- 3) Dapat digunakan pelatih untuk mengetahui tingkat ketepatan menembak (*free throw*) jasmani anak didiknya

c) Bagi siswa

Memahami teknik dan melakukan gerakan *free throw* dengan baik dan benar dalam permainan bola basket

d) Bagi peneliti

Mengaplikasikan teori dan praktek yang pernah di pelajari selama perkuliahan