

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan di bidang olahraga sangat mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bangsa Indonesia. Hal ini tercantum dalam Undang-Undang Nomor 3 (2005:8) tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Oleh karena itu, untuk meningkatkan sumber daya manusia yang lebih berkualitas maka pembinaan prestasi olahraga juga perlu ditingkatkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang mantap serta dilaksanakan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air. Hal ini dilakukan bukan hanya oleh pemerintah saja, tetapi juga perlu didukung oleh berbagai pihak.

Untuk tercapainya masyarakat yang gemar berolahraga diperlukan adanya olahraga berupa permainan yang digemari masyarakat, salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan atau olahraga bola basket berasal dari luar Indonesia tepatnya di Negara Amerika Serikat. Olahraga ini dari tahun ke tahun semakin berkembang di Negara Afrika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribbling*, *passing*, *lay-up* maupun *shooting*. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai oleh pemain basket karena dalam pertandingan bola basket, teknik inilah yang akan menunjang untuk mendapatkan kemenangan.

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* (NurilA,2007:5). Pada beberapa

pertandingan bola basket di tanah air, para pemain jarang melakukan *shooting* dengan berbagai variasi tembakan. Hal ini dapat dimaklumi karena secara struktur anatomis dan fungsi fisiologis, teknik dan kondisi pemain bola basket di Indonesia masih berada di bawah pemain-pemain luar negeri seperti pemain profesional NBA.

Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka. Oleh karena itu, *shooting* yang baik adalah *shooting* yang masuk ke keranjang lawan dan menghasilkan angka, bukan pada atraksinya (Nuril, 2007:5).

Berdasarkan kondisi pemain bola basket di Indonesia yang berada dalam keterbatasannya, permainan bola basket yang ditampilkan pun ternyata cukup menarik karena para pemain pun dapat menampilkan kemampuan individu, kerja sama tim dan tentunya dapat melakukan *shooting* dengan baik. Pada pertandingan bola basket sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai teknik shooting. Keakuratan hasil *shooting* bergantung pada kemampuan *shooting* pemain itu sendiri dan lawan yang dihadapi, terutama berkaitan dengan pola pertahanan yang digunakan untuk mencegah lawan melakukan *shooting* dengan baik.

Shooting yang dilakukan oleh pemain tidak selalu berhasil, tetapi juga ada yang mengalami kegagalan. Hal ini berarti usaha meraih angka dengan melakukan *shooting* melalui berbagai cara yang sah sering dilakukan oleh para pemain bola basket.

Olahraga atau permainan bola basket ini tidak hanya olahraga yang terpusat pada kekuatan tangan, namun dalam olahraga ini kekuatan otot tungkai juga sangat berpengaruh demi meningkatkan kualitas permainan. Ketinggian melompat secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang pemain basket untuk melakukan *jump shoot* karena pemain bola basket dituntut mempunyai kemampuan melompat yang optimal.

Menurut (Danny Kosasih, 2007 :51) Dalam bukunya *fundamental basketball* yang di maksud dengan *jump shoot* adalah “ jenis tembakan yang

menambahkan lompatan pada saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan". Dalam melakukan *jump shoot* diperlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang. Selain itu, juga dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik seperti:

1) kekuatan: 2) kecepatan: 3) kelincahan: 4) kelentukan; 5) keseimbangan: 6) daya ledak (*power*) dan lainnya.

Akan tetapi permainan bola basket merupakan bentuk olahraga permainan yang kurang diminati oleh siswa. Hal ini terjadi karena siswa sering merasa bingung dengan peraturan permainan bola basket yang rumit pada penerapan permainannya. Sehingga menyebabkan berkurangnya keseriusan siswa dalam mempelajari olahraga bola basket. Oleh karena itu akan menyebabkan kurang terlatihnya teknik-teknik yang diperlukan dalam permainan bola basket. Dalyono (2005 : 53) mengungkapkan bahwa orang yang belajar harus memiliki kesungguhan untuk melaksanakannya dan belajar tanpa kesungguhan akan memperoleh hasil yang kurang memuaskan.

Berdasarkan hasil pengamatan (observasi) yang penulis lakukan di SMP Negeri I Botupingge, terlihat bahwa kemampuan melompat siswanya masih rendah. Siswa melakukan *jump shoot* tanpa lompatan yang optimal. Hal ini diduga karena kurang adanya latihan-latihan yang terarah untuk meningkatkan kondisi fisik siswa yang menyangkut kemampuan daya ledak (*power*) otot tungkai. Sehingga siswa kurang bisa menerapkan teknik dasar *jump shoot* dengan baik pada saat latihan bermain.

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna melihat bagaimana hubungan power otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* Pada Permainan Bola Basket di SMP Negeri I Botupingge.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurang besarnya daya ledak otot tungkai siswa ekstra kurikuler basket Di SMP Negeri I Botupingge. Yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot*.
2. Kemampuan *jump shoot* yang di pengaruhi oleh daya ledak (*power*) otot tungkai dan ukuran telapak tangan dan sendi yang juga mempengaruhi kemampuan *jump shoot*.
3. Siswa kurang memiliki kesungguhan dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler sehingga mempengaruhi kemampuan power otot tungkai terhadap *jump shoot*.

C. Pembatasan masalah

Banyak faktor yang mendukung saat seorang siswa melakukan tembakan bola basket ke dalam keranjang lawan, seperti tinggi badan, kelentukan, kondisi fisik, mental, daya tahan, koordinasi. Tetapi mengingat keterbatasan waktu dan tempat, penelitian hanya membahas tentang hubungan power otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* Pada Permainan Bola Basket di SMP Negeri I Botupingge.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang serta identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitan ini adalah Apakah ada hubungan power otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* Pada Permainan Bola Basket di SMP Negeri I Botupingge.

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* Pada Permainan Bola Basket di SMP Negeri I Botupingge.

F. Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga bola basket. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat

memberikan sumbangan positif bagi pelatihan bola basket baik didalam memilih atlet, pengembangan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan bola basket agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Adapun secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi para pelatih dan pembina olahraga bola basket Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberikan latihan kondisi fisik atlet bola basket khususnya meningkatkan kemampuan *jump shoot* dengan penerapan model latihan kekuatan otot tungkai.
2. Bagi para guru, olahraga ditingkat SD, SMP dan SMA Dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melatih atlet bola basket disekolah maupun klub-klub.
3. Bagi program studi dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan masukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.