

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pembinaan pada cabang olahraga prestasi mempunyai tujuan utama yaitu pencapaian prestasi optimal. Prestasi seorang atlet akan dibandingkan dengan prestasi atlet lainnya untuk ditentukan siapa yang menang dan siapa yang kalah. Prestasi yang diperlihatkan itu akan berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani atlet saat melaksanakan pertandingan/perlombaan. Kesegaran jasmani yang baik merupakan dasar untuk dapat melakukan aktivitas dengan sempurna dan ditopang oleh teknik dasar yang betul serta selalu siap dalam menghadapi situasi yang tak terduga. Dengan demikian prestasi optimal akan dapat diraih.

Menurut Sastropanular (Sudjatmiko, 2005:1) bahwa pada dasarnya seorang juara harus ditolong kelahirannya (dilakukan pembinaan sejak kecil), bahkan memerlukan asuhan, pembinaan maupun pengarahan untuk dapat mengembangkan kemampuannya dan mencapai puncak prestasinya. Hal ini menunjukkan adanya banyak peluang yang masih bisa dilakukan terhadap atlet untuk mengembangkan keterampilannya mencapai prestasi maksimal.

Usaha membentuk seorang atlet sehingga dapat berprestasi baik mencapai rekor tinggi dan menjadi juara hanya bisa dikembangkan sesuai dengan potensi dan kemampuannya. Artinya seorang pelatih tidak mungkin dapat menuntut prestasi yang melebihi batas potensi dan kemampuan yang ada agar bisa memperlihatkan prestasi yang optimal.

Berbicara masalah prestasi olahraga berarti kita dihadapkan pada suatu tindakan yang sangat kompleks. Sebab masalah tersebut sangat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor-faktor yang berasal dari luar yang disebut faktor lingkungan yang berupa unsur-unsur perlengkapan, fasilitas, lawan, penonton, cuaca dan sebagainya. Nosssek (Sudjatmiko, 2005:2).

Dengan demikian prestasi olahraga dapat dikatakan mempunyai dua faktor pengaruh yang sangat penting yaitu dari dalam diri atlet itu sendiri dan pengaruh dari luar atlet. Hal ini sesuai dengan pendapat Latin (Sudjatmiko, 2005:2) faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu: “(1) *eksogen* yang merupakan faktor lingkungan fisik tempat berlatih, lingkungan keluarga yang membantu membangun ambisi atlet, (2) *endogen*, yaitu yang melekat pada diri atlet seperti struktur anatomi, kemampuan fisiologi, system persyarafan, serta ciri-ciri kepribadian yang bersangkutan”.

Menurut Bompa (Sudjatmiko, 2005:3) bahwa selama pelatihan atlet mengalami banyak reaksi-reaksi, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan banyak reaksi-reaksi, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan tepat dibanding dengan lainnya. Dalam mempersiapkan program pelatihan yang bertujuan untuk mencapai prestasi optimal pada salah satu cabang olahraga, maka perlu suatu bentuk pelatihan yang terprogram dan memenuhi keinginan serta tujuan.

Menurut Bempa (Sudjatmiko, 2005:4) bahwa faktor-faktor dasar pelatihan yang meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan kejiwaan secara teori harus tergabung kuat antara satu dengan yang lain.

Menurut Sajoto (Sudjatmiko, 2005:4) kemampuan fisik merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan, karena akan melibatkan kemampuan biometrik atlet. Salah satu kemampuan fisik yang terpenting dalam kegiatan olahraga adalah kecepatan dan kekuatan. Sangat banyak cabang olahraga adalah kecepatan dan kekuatan untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti bola voli, bola basket basket, sepakbola, lompat tinggi, tinju, senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang sangat membutuhkan kecepatan dan kekuatan yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya. Selanjutnya Nossek (Sudjatmiko, 2005:5) mengatakan kualitas fisik yang bersifat dasar adalah kecepatan, kekuatan dan ketahanan.

Salah satu tujuan pelatihan adalah meningkatkan kondisi fisik yang prima, dengan harapan tujuan dapat berhasil dengan dengan baik. Sedangkan menurut teori belajar yang dikemukakan oleh Abdullah (Sudjatmiko, 2005:5) bahwa “pelatihan yang dilakukan berulang-ulang mengakibatkan berkembangnya keterampilan yang lebih baik”. Jika tujuan yang hendak dicapai adalah prestasi puncak maka harus melalui sebuah proses pelatihan dan penelitian ini benar-benar efektif dan efisien.

Olahraga merupakan suatu proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka

memperoleh pencapaian prestasi olahraganya. Aktivitas olahraga yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan siswa untuk meningkatkan keterampilan – keterampilan motorik serta kemampuan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Sebagian besar masyarakat menganggap olahraga sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi, anggapan tersebut merupakan suatu yang dapat dibangkitkan semangat di dalam pembentukan prestasi olahraga.

Permainan bola basket adalah salah satu permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup maupun terbuka. Di samping itu juga, jumlah pemainnya hanya sedikit di setiap klubnya. Apabila ditinjau prestasi olahraga di daerah kita yang baru membangun hampir semua cabang olahraga termasuk cabang permainan bola basket sangat tertinggal jauh bila dibandingkan dengan daerah – daerah lain. Kamajuan dan keberhasilan prestasi cabang olahraga dimaksud sangat ditentukan keberadaan pembinaan olahraga di sekolah, suatu pembinaan yang baik terprogram dan berkesinambungan akan dapat mencapai prestasi yang baik dan memuaskan.

Dalam permainan bola basket, teknik menembak yang baik sangat diperlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah ring, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, dibutuhkan juga latihan *skipping* untuk keahlian dalam memasukkan bola, agar pada saat pemain

melakukan tembakan, musuh kesulitan untuk menghalangi pemain tersebut melakukan tembakan ke ring.

Pada khususnya *jump shoot* yang kurang dikuasai oleh siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto maka diperlukan diperlukan latihan *skipping* yang maksimal untuk mendapat hasil kemampuan *jump shoot* yang baik. Agar meningkatkan kemampuan *jump shoot* yang baik dalam permainan bola basket, metode eksperimen sangat perlu dikembangkan. Latihan *skipping* yang bertujuan untuk meningkatkan otot tungkai dan daya ledak untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Dari pernyataan tersebut maka penulis melakukan penyelidikan melalui pendekatan ilmiah terhadap masalah ini guna mengetahui berapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh metode latihan *skipping* terhadap *jump shoot* untuk anggota gerakan bawah (otot tungkai dan daya ledak) terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto, sehingga bentuk latihan ini diharapkan memberi kontribusi terhadap prestasi bola basket.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti ingin memberi pelatihan untuk peningkatan kondisi fisik khususnya dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto. Sebab dari hasil pengamatan peneliti, prestasi kemampuan *jump shoot* para siswa ini masih kurang mendukung pencapaian prestasi pada masing – masing cabang olahraga yang menjadi spesialisnya.

Dari kenyataan inilah peneliti ingin memberikan alternatif/variasi pelatihan fisik khususnya dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot*. Diharapkan dari variasi pelatihan ini dapat membuat siswa khusus olahraga siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto senang berlatih fisik dan nantinya secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* mereka.

Berdasarkan hal tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian, dengan judul ***“Pengaruh Pelatihan Skipping terhadap Kemampuan Jump Shoot pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Limboto”***

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: bagaimana pengembangan prestasi bola basket siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto? Apakah latihan *skipping* berperan dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket? Apakah ada pengaruh pelatihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto?

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Untuk bahan masukan kepada guru olahraga dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan olahraga bola basket di sekolah.
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan pembina bola basket.
3. Untuk mengembangkan prestasi siswa pada cabang bola basket di sekolah.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi almamater, penelitian ini dapat menambah referensi yang ada dan dapat digunakan oleh semua pihak yang membutuhkan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terutama dalam ilmu keolahragaan yang dikhususkan pada permainan bola basket.
2. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan kepustakaan yang merupakan informasi tambahan yang berguna bagi pembaca dan masyarakat.