

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan baik itu di dalam ruangan (*indoor*) dan di luar ruangan (*outdoor*) dengan menggunakan lapangan yang berukuran relatif kecil. Selain itu, olahraga ini mudah dimainkan karena bentuk bola yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memainkannya.

Melihat perkembangan olahraga bola basket yang cukup pesat di Sumatera Utara membuat banyak *event*, baik itu dari instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan universitas yang membuat *event* pertandingan bola basket antar pelajar baik itu 3 on 3 ataupun *full team* (5on5). Selain untuk kepentingan mereka, *event* tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan olahraga bola basket itu sendiri.

Dengan perkembangannya yang semakin meningkat bukan berarti permasalahan yang ada dalam olahraga basket tersebut tidak ada. Ada begitu banyak permasalahan yang sering ditemukan baik itu pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung dan *sparing* (laga uji coba) pada

tim sekolah lain, permasalahan yang ditemukan baik secara fisik maupun teknik.

SMA YASPENDHAR 1 Medan merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah di Medan yang mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bola basket, dikarenakan banyak peminat olahraga bola basket di sekolah tersebut. Di sekolah tersebut ada beberapa ekstrakurikuler seperti futsal, karate dan Paskibra. Fasilitas di sekolah pun sangat memadai sehingga pelatih ekstrakurikuler tersebut dapat bebas berekspresi dan semangat dalam menjalankan ekstrakurikuler di SMA YASPENDHAR 1 Medan tersebut. Ekstrakurikuler bola basket di SMA YASPENDHAR 1 Medan ini sudah berdiri sejak tahun 2002 sampai sekarang dan memiliki 20 pemain putera yang masih aktif berlatih hingga sampai sekarang. Dan telah mengikuti beberapa kejuaraan-kejuaraan resmi antar pelajar.

Berikut adalah kejuaraan bola basket yang pernah diikuti oleh sekolah SMA YASPENDHAR 1 Medan.

1. LIBALA Tahun 2008
2. DBL yang diselenggarakan PERBASI Tahun 2014 dan 2015
3. Simpati LOOP 2015
4. Turnamen basket antar pelajar yang diselenggarakan perguruan Tinggi dan SMA Negeri / Swasta di Medan.

Adapun yang menjadi pembina dalam ekstrakurikuler bola basket di SMA YASPENDHAR 1 Medan adalah Deny Rahman Marpaung S.Pd dan menjadi pelatih di ekstrakurikuler tersebut. Jadwal latihan ekstrakurikuler

bola basket di SMA YASPENDHAR 1 Medan seminggu 4 kali pertemuan, yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu, dan minggu pada pukul 16.00 s/d 18.00 Wib. Siswa ekstrakurikuler bola basket tidak hanya murid kelas XII tapi murid dari kelas X dan kelas XI juga mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Berdasarkan dari pengamatan beberapa hari (13, 15, dan 17 Desember 2015 pukul 18.00) dengan pelatih dan Siswa ekstrakurikuler, peneliti melihat ada beberapa hal yang menarik perhatian pada saat latihan dan *sparing* (laga uji coba) dengan tim sekolah lain, siswa bola basket SMA YASPENDHAR 1 Medan sering kehilangan bola dan tingkat respon cepat berkurang pada saat uji coba pada tim sekolah salah satu yang ada di Kota Medan. Itu semua dikarenakan kondisi fisik pemain yang lemah kehilangan poin dan banyak tembakan yang melenceng atau jarang mendapatkan poin. Hal itu dikarenakan pemain tidak bisa fokus dalam melakukan tembakan karena kemampuan fisik tidak mendukung.

Setelah melakukan pengamatan pertandingan dan peneliti juga melihat latihan sehari-hari ternyata latihan fisik untuk mendukung teknik *shooting* atau menembak jarang diberikan, dan salah satu yang paling kelihatan adalah lompatan para atlet tidak maksimal dan itu sangat berpengaruh dalam permainan bola basket, karena dalam setiap cabang olahraga dibutuhkan kemampuan fisik yang maksimal untuk mendukung dalam pelaksanaan teknik dan taktik dalam permainan tersebut.

Peneliti selanjutnya berkomunikasi dengan pelatih. Ternyata penyebab dari sering gagal nya para atlet dalam menghasilkan *point* pada pertandingan

dikarenakan kurangnya latihan fisik yang mendukung untuk melakukan teknik tembakan (*shooting*).

Untuk memperkuat hasil observasi peneliti melakukan tes *shooting* dan *vertical jump*. Dari beberapa teknik *shooting* yang menjadi dasar bermain basket peneliti mengambil teknik *jump shoot* untuk dites kemampuan awalnya karena *jump shoot* merupakan teknik yang paling banyak menghasilkan poin. Hasil tes *jump shoot* dan *vertical jump* dapat dilihat dari tabel berikut, terlampir.

Berdasarkan data di atas diperoleh kesimpulan bahwa masih kurangnya *power* otot tungkai dan kemampuan melakukan *jump shoot* Siswa ekstrakurikuler bola basket SMA YASPENDHAR 1 Medan. Disini peneliti mencoba mencari jawaban dari permasalahan yang terjadi dengan memberikan bentuk-bentuk latihan fisik yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada Siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan 2015-2016.

Peneliti mencoba memecahkan masalah yang selama ini terjadi dengan memberikan bentuk latihan fisik yang gerakannya dapat mendukung untuk meningkatkan melakukan gerakan *jump shoot* dan dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan tersebut adalah salah satu dari variasi latihan *plyometrik* yaitu latihan *Depth Jump With Stuff* dan latihan *Depth Jump Leap*. Kedua latihan ini diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan

hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat memberikan pengaruh terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan *jump shoot* ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Depth Jump With Stuff* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* ?
3. Apakah ada pengaruh latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan *power* otot tungkai hasil *jump shoot* ?
4. Apakah latihan *Depth Jump With Stuff* dan latihan *Depth Jump Leap* akan meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* ?
5. Apa saja penyebab atlet tidak bisa melakukan *jump shoot*?
6. Pemain sering kelelahan dan hilang konsentrasi dalam melakukan *shooting*
7. Lemahnya kondisi fisik berpengaruh pada permainan bola basket.

C. Pembatasan Masalah

Setelah mengetahui latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini peneliti membahas sasaran yang akan dicapai yaitu: untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruh latihan *Depth Jump With Stuff* dengan latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* dalam

permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut yaitu:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump With Stuff* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016 ?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump leap* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Depth Jump With Stuff* dibandingkan dengan latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016 ?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016 ?

5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump With Stuff* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016 ?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Depth Jump With Stuff* dibandingkan dengan latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump With Stuff* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan 2015-2016.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya *Depth Jump With Stuff* dibandingkan dengan latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016.

4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump With Stuff* terhadap peningkatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Depth Jump With Stuff* dibandingkan dengan latihan *Depth Jump Leap* terhadap peningkatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YASPENDHAR 1 Medan Tahun 2015-2016.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan bermanfaat bagi insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut: Sebagai sumbangan dalam memecahkan masalah dalam pencapaian prestasi dalam keterampilan bermain sepakbola.

1. Untuk guru pendidikan jasmani hasil penelitian ini akan bermanfaat dan menjadi bahan masukan dalam memberikan latihan *jump shoot*.
2. Untuk para pembina dan pelatih hasil penelitian ini bermanfaat sebagai rancangan untuk menyusun program latihan
3. Sebagai bahan masukan bagi atlet, pelatih, pembina serta pemerhati cabang olahraga bola basket khususnya dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot*.
4. Untuk memperkaya ilmu cabang olahraga bola basket bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.

5. Penelitian ini berguna untuk memperkaya khasah ilmu pengetahuan olahraga bola basket khususnya dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot*.



THE
Character Building
UNIVERSITY