

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang mulai digemari dikalangan masyarakat, khususnya untuk olahraga prestasi dikalangan remaja. Bola basket adalah olahraga salah satu permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk memperoleh point dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Di Indonesia olahraga basket pada mulanya dibawa oleh para perantau Tionghoa dan hanya berkembang di beberapa kota besar seperti kota Medan, Bandung, Surabaya, Semarang, dan Yogyakarta. Pada tahun 1948 olahraga bola basket pun telah dipertandingkan pada PON I di kota Solo. Melihat perkembangan olahraga bola basket yang cukup pesat di Sumatera Utara membuat instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan universitas yang membuat *event* pertandingan bola basket antar pelajar baik itu 3 on 3 ataupun *full team* (5 on 5). Selain untuk kepentingan mereka, event tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan olahraga bola basket itu sendiri.

SMA Laksamana Martadinata 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, bola voli dan

paskibra. Fasilitas di sekolah pun sangat memadai sehingga pelatih ekstrakurikuler tersebut bersemangat dalam menjalankan ekstrakurikuler di Laksamana Martadinata Medan. Selain bola voli dan futsal, cabang olahraga yang berprestasi adalah bola basket dikarenakan pernah mengikuti beberapa event seperti Hang Tuah Cup, Kejuaran Open turnamen antar sekolah tingkat sekolah menengah atas. Ekstrakurikuler bola basket di SMA Laksamana Martadinata Medan sudah berdiri sejak tahun 2008. Adapun yang menjadi pembina dan pelatih dalam ekstrakurikuler bola basket di SMA Laksamana Martadinata Medan adalah Jagad Pramudia Pribadi. Jadwal latihan ekstrakurikuler bola basket di SMA Laksamana Martadinata Medan seminggu 3 kali pertemuan, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu pada pukul 16.00 s/d 17.30 Wib. Siswa ekstrakurikuler bola basket tidak hanya murid kelas XII tapi murid dari kelas X dan kelas XI juga mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Berdasarkan dari hasil pengamatan saya beberapa hari pada tanggal 10,12,14,17,19,21 Februari 2015 dengan pelatih dan siswa ekstrakurikuler, peneliti menemukan dan melihat ada kejanggalan beberapa hal yang menarik perhatian pada saat *game* yang diberikan pelatih. Siswa bola basket SMA Laksamana Martadinata Medan tidak dapat melakukan lompatan dengan maksimal pada saat melakukan *jump shoot*. Sehingga, bola seringkali dapat di *block* oleh pemain lawan dan dapat dengan mudah dikuasai oleh lawan. Setelah melakukan pengamatan *game* dan peneliti juga melihat latihan sehari-hari ternyata latihan fisik jarang diberikan, yang paling kelihatan adalah lompatan siswa tidak maksimal. Pelatih hanya cenderung memberikan perlakuan

pemanasan dan memberikan latihan tekniknya saja dan tidak banyak memberikan latihan fisiknya. Sehingga lompatan para atlet kurang maksimal ketika melakukan *jump shoot*. Peneliti selanjutnya mewawancarai pelatih pada tanggal 21 Februari 2015 dan menanyakan kenapa para atlet melakukan *jump shoot* kurang maksimal, hasil dari wawancara yang didapat, ternyata penyebab kurang maksimalnya *jump shoot* atlet dikarenakan kurangnya dalam melakukan latihan fisik khususnya latihan *power* otot tungkai yang diberikan. Hingga menyebabkan banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bola basket pada saat game. Kesalahan-kesalahan tersebut seperti kurang tingginya lompatan, awalan yang salah, sehingga lemahnya tolakan pada saat melompat ke udara tidak maksimal.

Point dapat tercipta dengan melakukan *jump shoot*, apabila kurang bagus dalam melakukan *jump shoot* maka kemungkinan *point* tidak dapat diperoleh dan bisa diperkirakan tim dianggap gagal atau kalah dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan. Kurangnya kemampuan lompatan siswa ekstrakurikuler bola basket di sekolah tersebut diduga karena kurangnya latihan pada *power* otot tungkai. Lemahnya kondisi fisik tersebut sangat berpengaruh pada tingkat kemampuan siswa ekstrakurikuler untuk dapat menguasai teknik-teknik dalam bola basket. Beberapa masalah yang terjadi pada siswa yaitu kurangnya kemampuan lompatan yang disebabkan lemahnya otot tungkai.

Peneliti mencoba memecahkan masalah yang selama ini terjadi, dengan memberikan bentuk latihan fisik yang gerakannya mirip dengan bentuk gerakan *jump shoot* dan dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Penerapan latihan fisik yang sesuai, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain. Membuat pemain mampu secara maksimal untuk melakukan lompatan (*jump*) yang tinggi dan tembakan (*shooting*) bola yang *parabol* dalam melakukan *jump shoot*. Pemain akan sulit untuk melakukan *jump shoot* bila tidak memiliki lompatan (*jump*) yang tinggi, sebab pemain lawan akan *mem-blocking jump shoot* dengan lompatan (*jump*). Wissel (1996:59) Ketatnya pertahanan lawan sering juga memaksa pemain penyerang untuk melakukan tembakan jarak jauh ke dalam basket.

Power merupakan suatu ukuran dari performa otot, yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan gerak. Besarnya otot berkontraksi dan berkembangnya gaya pada seluruh *range of motion* serta hubungannya dengan kecepatan dan gaya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *power* (Sudaryanto dan Erna, 2009).

Secara aplikatif *Power* diperlukan dalam gerakan yang bersifat *eksplosif* seperti melempar, melompat, menendang dan memukul. Untuk mencapai hasil yang diinginkan, gerakan tersebut membutuhkan kekuatan yang besar dan dilakukan dalam waktu yang cepat. *Power* merupakan salah satu komponen penting dalam kesegaran jasmani. *Power* merupakan suatu kemampuan otot dalam mengatasi beban atau tahanan dalam suatu gerakan yang utuh dalam waktu singkat atau dengan kata lain dengan kecepatan tinggi (Pangemanan,

2008). Dalam beberapa gerakan tubuh yang dinamis, seperti menendang, melempar, memindah tempatkan sebagian atau seluruh beban tubuh, daya ledak ini sangat dibutuhkan (Rinaldy, 2008). Menurut Rinaldy (2008), daya ledak otot erat kaitannya dan bahkan sangat bergantung dengan volume otot.

Oleh karena itu perlu diupayakan pemecahan masalah secara ilmiah dengan menerapkan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan teknik *jump shoot*. Peneliti mencoba memecahkan masalah yang selama ini terjadi dengan memberikan bentuk latihan fisik yang hanya difokuskan ke otot tungkai dan dapat meningkatkan hasil *power* otot tungkai yang baik. Latihan tersebut adalah salah satu dari bentuk latihan *pliometri* yaitu latihan *depth jump with stuff* dan latihan *depth jump*. Kedua latihan ini diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan.

B. Identifikasi Masalah

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

Faktor-faktor apa sajakah yang dapat memberikan pengaruh terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan *jump shoot* ? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor tersebut ? Apakah ada pengaruh latihan *depth jump with stuff* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* ? Apakah ada pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil

jump shoot ? Apakah latihan *depth jump with stuff* dan latihan *depth jump* akan meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* ?

C. Pembatasan Masalah

Setelah mengetahui latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini peneliti membahas sasaran yang dicapai yaitu : manakah yang lebih besar pengaruh latihan *depth jump with stuff* dengan latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *depth jump with stuff* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh dari latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tangan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh dari latihan *depth jump with stuff* dibandingkan dengan latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015 ?

4. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *depth jump with stuff* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015 ?
5. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *depth jump* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015 ?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *depth jump with stuff* dibandingkan dengan latihan *depth jump* terhadap peningkatan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015 ?

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 Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruh latihan *depth jump with stuff* dibandingkan dengan latihan *depth jump* terhadap peningkatan

power otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.

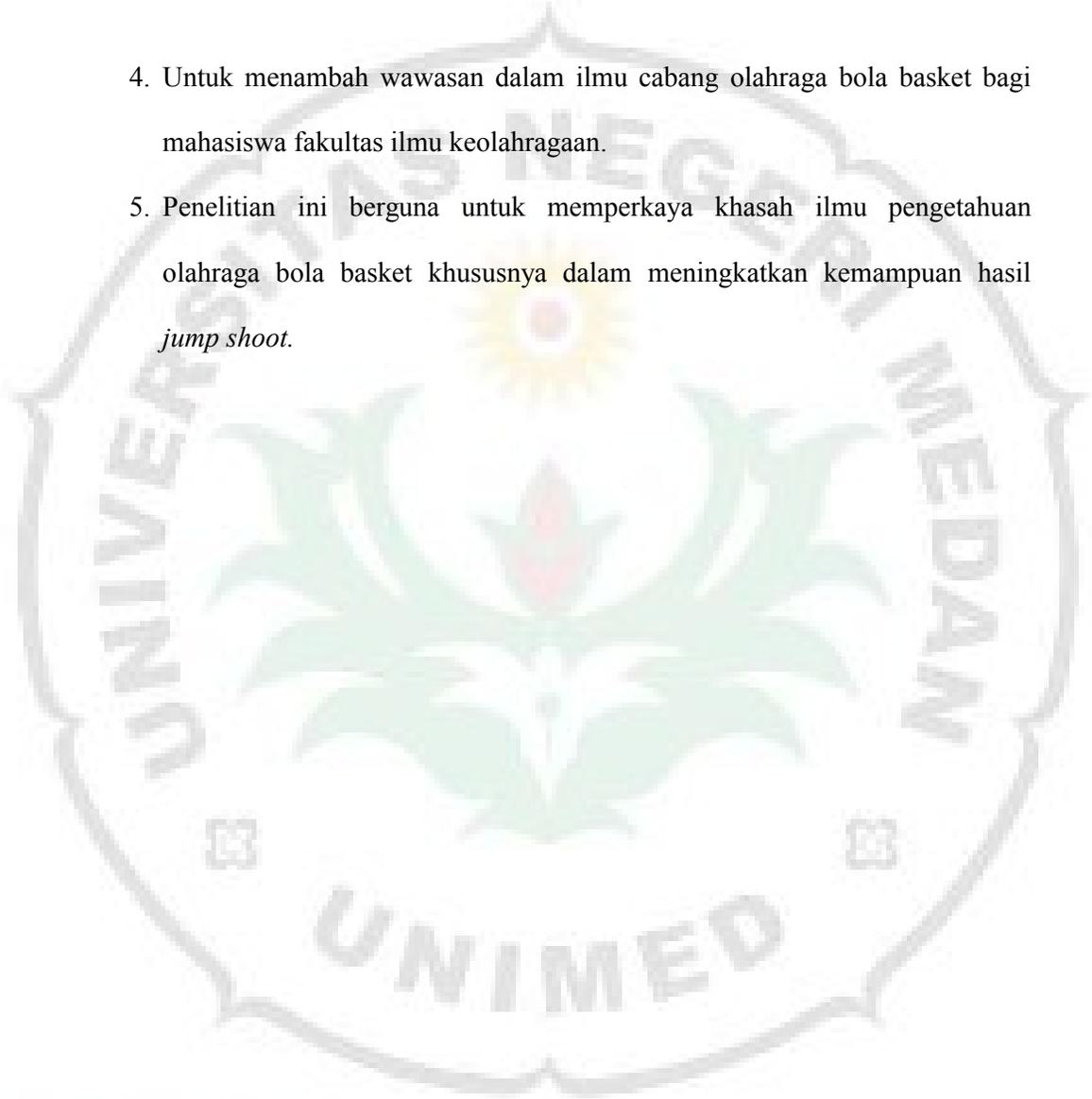
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump with stuff* terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap peningkatan hasil *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruh latihan *depth jump with stuff* dibandingkan dengan latihan *depth jump* terhadap peningkatan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

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

4. Untuk menambah wawasan dalam 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 hasil *jump shoot*.



THE
Character Building
UNIVERSITY