

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* (5 on 5). Selain untuk kepentingan mereka, *event* tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan olahraga bola basket itu sendiri.

SMK Negeri 1 Lubuk Pakam merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah di Lubuk Pakam yang mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler seperti bola basket, futsal, bola voli dan Paskibra. Fasilitas di sekolah pun sangat memadai sehingga pelatih ekstrakurikuler tersebut dapat bebas berekspresi dan semangat dalam menjalankan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam. Ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam sudah berdiri sejak

tahun 2008 sampai sekarang dan telah mengikuti beberapa kejuaraan-kejuaraan resmi antar pelajar.

Berikut adalah kejuaraan bola basket yang pernah diikuti oleh sekolah SMK Negeri 1 Lubuk Pakam *estate*:

1. LIBALA Tahun 2009
2. Kejurda Bola Basket Antar Pelajar Se-Lubuk Pakam Tahun 2009-2010
3. Kejuaraan Open Antar Sekolah Tahun 2010
4. O2SN Se- SUMUT Tahun 2011-2012

Adapun yang menjadi pembina dalam ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam adalah Drs. Joni Silalahi dan yang menjadi pelatih di ekstrakurikuler adalah Dyan Kurniadi S.Pd. Jadwal latihan ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam seminggu 3 kali pertemuan, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu 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, namun walaupun sudah dibina dan dilatih para siswa masih kurang dalam kemampuan kondisi fisiknya sehingga dalam pelaksanaan salah satu teknik *shooting* yang biasa dilakukan adalah *jump shoot* ternyata masih di jumpai kendala di lapangan khususnya pada saat melakukan *jump shoot*.

Dalam olahraga basket khususnya *shooting* seperti *jump shoot*, teknik dasar adalah modal yang harus di miliki seorang atlet. Selain itu juga perlu didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik pula. Diantaranya kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kemampuan kondisi fisik di

atas merupakan salah satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat di pisahkan baik pemeliharaannya maupun peningkatannya. Dalam satu cabang olahraga, seorang atlet yang mengandalkan teknik tidak akan cukup untuk meningkatkan prestasinya yang lebih tinggi jika tidak memiliki otot-otot yang kuat. Seperti di kemukakan Mochamad Sajoto (1998:57) bahwa: “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat di perlukan dalam setiap usaha dalam peningkatan prestasi seorang atlet, bahwa dapat dikatakan sebagai suatu awalan olahraga prestasi”. Kemudian perlu adanya pengembangan di dalam kondisi fisik, seperti yang di kemukakan oleh Imam Sodikun (1992:36) bahwa: Unsur – unsur kondisi fisik yang perlu diperhatikan dan dikembangkan bermain bola basket antara lain: (1). Daya tahan (*endurance*), (2). Daya tahan maskular (*mascular endurance*), (3). Kekuatan otot (*strength*), (4). Kelenturan (*flexibility*), (5). Kecepatan, (6) Komposisi tubuh, (7). Daya ledak (*power*). *Power* otot tungkai sangat penting pada saat melakukan *jump shoot*, karna pemain akan sulit untuk melakukan *jump shoot* bila tidak memiliki loncatan yang tinggi, sebab pemain lawan akan mem-*blocking jump shoot* dengan loncatan yang tinggi pula.

Dari hasil pengamatan beberapa hari (13, 15, dan 17 Januari 2015 pukul 16.00) 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 SMK Negeri 1 Lubuk Pakam sering tidak fokus pada lawan sering kehilangan bola dan tingkat respon cepat berkurang pada saat uji coba pada tim sekolah salah satu yang ada di Lubuk Pakam. 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 loncatan para atlet tidak maksimal. Untuk memperkuat hasil pengamatan maka peneliti melakukan tes pendahuluan *power* otot tungkai, dari hasil tes *power* otot tungkai dapat disimpulkan bahwa kemampuan loncatan atlet masih kurang, data dapat dilihat dilampiran 2 (Hal 77).

Kemungkinan ini disebabkan lemahnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam. Latihan fisik dalam setiap cabang olahraga merupakan dasar utama yang harus dilakukan, selain meningkatkan teknik, taktik, dan mental. Latihan fisik untuk atlet harus disesuaikan dengan cabang olahraganya, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda. Misalnya *jump shoot* latihan fisik di tekankan pada peningkatan *power* otot tungkai.

Berdasarkan dari hasil *test* pendahuluan pada tanggal 13 Januari s/d 17 Januari 2015 di atas *power* otot tungkai masih sangat rendah sehingga mengakibatkan kemampuan *jump shoot (shooting)*, sangat rendah juga. Dikarenakan hasil loncatan masih belum maksimal maka hal itu akan mempengaruhi hasil *jump shoot (shooting)* pemain, data dapat dilihat dilampiran 2 (Hal 78).

Untuk itu peneliti mencoba penelitian tentang masalah *power* otot tungkai yang mungkin dapat mempengaruhi peningkatan *jump shoot* dengan memberikan perlakuan dan bentuk latihan fisik *plyometric* dengan judul. Perbedaan pengaruh latihan *depth jump to rim jump* dengan latihan *catch and pass with jump-and-*

reach terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

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 : Faktor-faktor apa sajakah yang dapat memberikan pengaruh terhadap *power* otot tungkai ? Faktor-faktor apa sajakah yang dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* ? Apakah ada pengaruh latihan *Depth Jump to Rim Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ? Apakah ada pengaruh latihan *Depth Jump to Rim Jump* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* ? Apakah ada pengaruh latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ? Apakah ada pengaruh latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* ? Apakah latihan *Depth Jump to Rim Jump* dan latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* akan meningkatkan *power* otot tungkai ? Apakah latihan *Depth Jump to Rim Jump* dan latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* akan meningkatkan hasil *jump shoot* ? Apa saja penyebab atlet tidak bisa melakukan *jump shoot*?

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: Manakah yang lebih besar pengaruh latihan *Depth Jump*

to Rim Jump dengan latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam 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 dari latihan *Depth Jump to Rim Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016 ?
2. Apakah ada pengaruh dari latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Depth Jump to Rim Jump* dari pada latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016 ?
4. Apakah ada pengaruh dari latihan *Depth Jump to Rim Jump* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016 ?

5. Apakah ada pengaruh dari latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016 ?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Depth Jump to Rim Jump* dari pada latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016 ?

E. Tujuan Penelitian

Penentuan tujuan penelitian adalah hal yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan di lakukan. Adapun tujuan penelitian yang dimaksud adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump to Rim Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Depth Jump to Rim Jump* dari pada latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

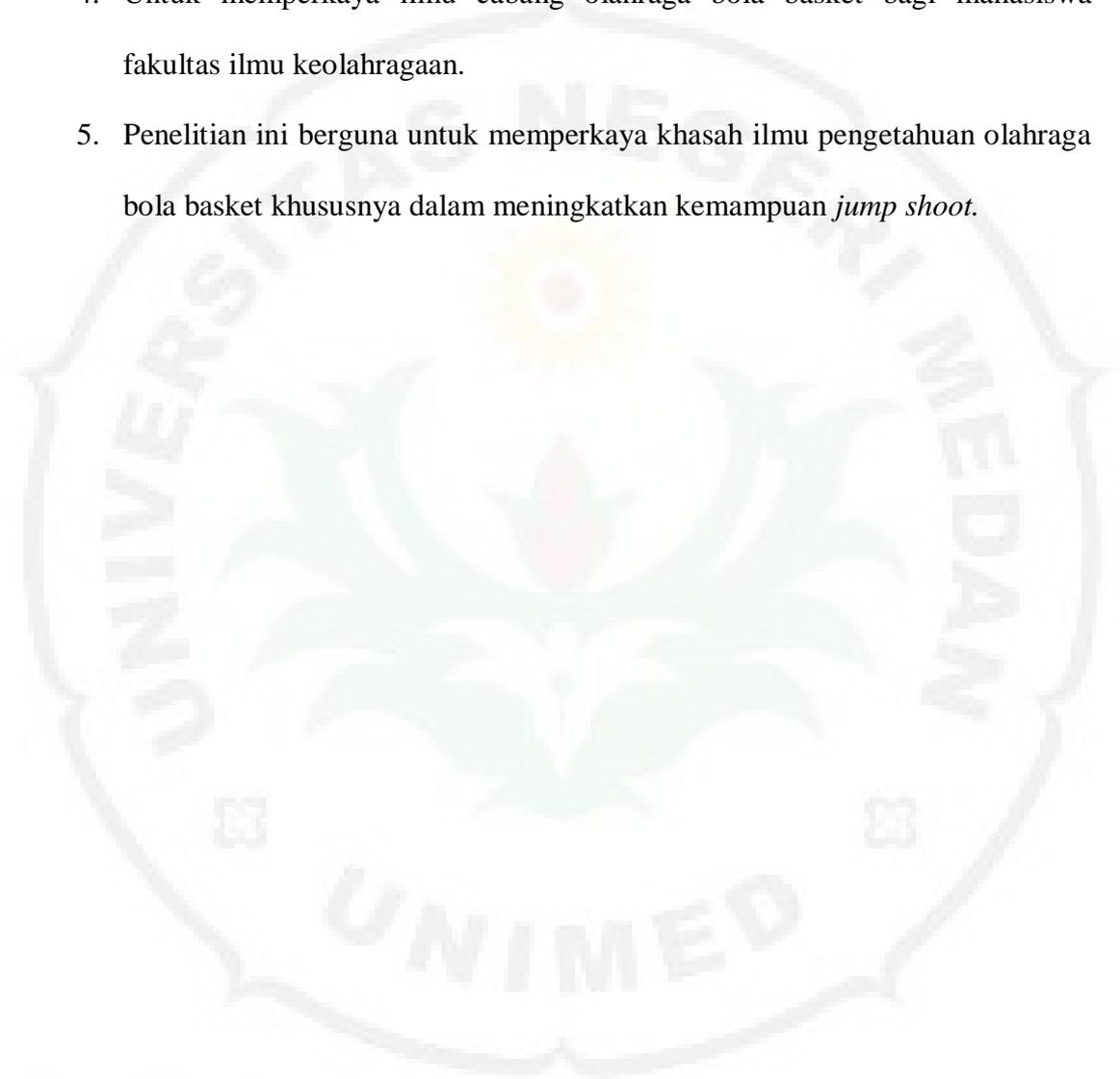
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Depth Jump to Rim Jump* terhadap peningkatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Depth Jump to Rim Jump* dari pada latihan *Catch and Pass With Jump-and-Reach* terhadap peningkatan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun 2015-2016.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan bermanfaat bagi insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

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