

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang berupa permainan tim. Teknik permainan bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (*basket*) untuk memperoleh *point* atau nilai. *Shoot* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring. Penguasaan teknik dasar sangat penting dalam permainan bola basket. Teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, taktik, sosiologis, dan psikis bertanding yang baik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain. Teknik dasar yang benar diawali oleh pemahaman teori yang baik terlebih dahulu.

Shooting dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket teknik ini paling banyak untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta meningkatkan keterampilan dengan latihan.

Seorang pemain yang baik harus mengetahui kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam permainan, sehingga *shooting* yang dilakukan akan mendapat angka. Pemain harus mengetahui apakah dalam posisi yang menguntungkan untuk melakukan *shooting* atau apakah harus mengoperkan bola yang dikuasai kepada teman yang dalam posisi menguntungkan. Keputusan itu harus diambil dengan segera bila permainan tidak dikuasai lawan.

Melihat perkembangan olahraga bola basket yang cukup pesat di Sumatera Utara baik itu dari instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan universitas yang membuat *event* pertandingan bola basket antar pelajar baik itu *3on3* ataupun *full team (5 on 5)*. Selain untuk kepentingan mereka, *event* tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan 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.

Pada saat peneliti melihat *event* pertandingan yang adanya *team* putri dalam *event* HONDA DBL Regional Sumatera Utara dan WAHIDIN CUP. Peneliti menemukan suatu permasalahan baik itu pada saat *sparing*(laga uji coba) maupun *event* pertandingan yang sesungguhnya. Masalah yang ditemukan oleh peneliti adalah *jump shoot*. Ketika peneliti melihat atlet bola basket putri di SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo bahwa hasil *Jump Shoot* atlet putri kurang baik . Hal - hal yang fatal juga sering terjadi saat melakukan *Jump Shoot* seperti bola tidak menyentuh bibir ring dan juga dapat ditahan oleh lawan . Yang membuat atlet putri kurang baik dalam melakukan *Jump Shoot* adalah kondisi fisiknya kurang mendukung. Dan juga latihan mereka terutama latihan fisik untuk melakukan *Jump Shoot* kurang maksimal dan kurang terarah. Serta pelatih hanya memberikan komponen-komponen latihan teknik *Jump Shoot* saja sehingga komponen fisik atlet kurang mendukung dalam melakukan *jump shoot*. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih, pada tanggal 16 Juli 2012 pukul 17.00 WIB hari Senin dapat disimpulkan bahwa hampir semua atlet basket putri hanya melakukan *lay-up*, *set shoot*, dan *under basket*. Mereka sering melakukan *3 point shoot* daripada melakukan *jump shoot*. Padahal mereka memiliki ruang dan waktu yang tepat untuk melakukan *jump shoot* tersebut. Terbukti dari hasil *Jump Shoot* yang telah mereka lakukan. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.1 : Data awal *Jump Shoot* dari 3 Sudut

No.	Nama Pemain	Score <i>Jump shoot</i>	Keterangan
1.	Meilawati	5	Kurang Sekali (KS)
2.	Lilis Suryani	6	Kurang Sekali (KS)
3.	Jelita	7	Kurang Sekali (KS)
4.	Nelly	4	Kurang Sekali (KS)
5.	Fiin	5	Kurang Sekali (KS)
6.	Pini	7	Kurang Sekali (KS)
7.	Anggi	5	Kurang Sekali (KS)
8.	Titania	5	Kurang Sekali (KS)
9.	Erika	6	Kurang Sekali (KS)
10.	Cindy	7	Kurang Sekali (KS)
11.	Denny	4	Kurang Sekali (KS)
12.	Vanessa	6	Kurang Sekali (KS)
13.	Vera Tan	5	Kurang Sekali (KS)

Menurut Drs. Ibrahim Wiyaka, M Kes.,AIFO selama 60 detik.

Tabel 1.2 :. Tabel Nilai *Jump Shoot* untuk Putri.

Nilai	<i>Jump Shoot</i> / 60 detik	Keterangan
5	30 – ke atas	Baik Sekali (BS)
4	25 – 29	Baik (B)
3	17 – 24	Cukup (C)
2	9 – 16	Kurang (K)
1	0 – 8	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Buku Dasar-dasar Bola Basket, karangan Oliver (2007 : 34)

Jump Shoot adalah salah satu jenis tembakan dalam permainan bola basket. “pada *Jump Shoot* bola diangkat lebih tinggi dan menembak setelah melompat, bukannya menembak bersamaan dengan melompat” (Wissel,1996:54). Masa sekarang ini,teknik bertahan para pemain bola basket sangat tangguh,sehingga sulit untuk memasukkan bola ke dalam ring .

Wissel,(1996:55) mengatakan bahwa: “Jika anda di jaga ketat,kaki anda harus menopangkan tenaga cukup untuk melompat tinggi dari penjaga anda”.Selanjutnya “karena anda melompat dulu lalu menembak,maka tubuh bagian atas,lengan pergelangan tangan dan jari-jari menopangkan tenaga lebih besar”.

Melihat pendapat diatas,pada pelaksanaan *Jump Shoot* jelas dibutuhkan komponen fisik seperti *power* otot tungkai dan lengan,disamping itu juga dibutuhkan komponen-komponen fisik pendukung lainnya. disini peneliti membuat latihan sirkuit karena dalam latihan sirkuit terdapat komponen – komponen fisik yang dapat meningkatkan *jump shoot*. Dari komponen-komponen fisik tersebut,komponen *power* otot tungkai dan lengan di duga sangat berperan dalam melakukan *jump shoot*.*Power* otot tungkai berfungsi melakukan lompatan yang tinggi sehingga dapat melewati hadangan lawan,sedangkan *power* otot lengan berfungsi untuk menembakkan bola kedalam ring dalam waktu yang tepat disaat berada di udara.Dengan dilatihnya komponen fisik ini,diharapkan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *Jump Shoot* para atlet putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan.

Dengan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Latihan Sirkuit Pada Atlet Putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan T.A 2012/2013”.Peneliti berkeinginan melihat peningkatan hasil *Jump Shoot* dengan harapan bila terjadi peningkatan maka pemain basket putri di Indonesia khususnya di Medan merasa percaya diri akan hasil *Jump Shoot* mereka.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas ada beberapa masalah yang berkaitan dengan kemampuan atlet putri.Adapun masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :(1) apakah faktor kondisi fisik mempengaruhi kemampuan *Jump shoot*?. (2) bagaimana cara meningkatkan kemampuan *Jump Shoot*? (3) apakah dengan latihan sirkuit dapat meningkatkan kemampuan *Jump Shoot*?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih jelas dan terarah, perlu dilakukan pembatasan masalah sehingga hasil yang dicapai sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian tindakan ini dibatasi hanya pada “Upaya Meningkatkan Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Latihan Sirkuit Pada Atlet Putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan T.A 2012/2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah,identifikasi masalah dan pembatasan masalah,maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : “ Bagaimanakah Meningkatkan Hasil *Jump Shoot* Dengan Latihan Sirkuit Dalam Permainan Bola Basket dapat Pada Atlet Putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan T.A 2012/2013?”

E. Tujuan Penelitian :

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan dalam rumusan masalah, yang menjadi tujuan ini adalah untuk meningkatkan Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Latihan Sirkuit Pada Atlet Putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan T.A 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi:

1. Pelatih

Menjadi bahan informasi kepada para pelatih cabang olahraga bola basket.

2. Atlet

Menjadi bahan informasi dengan menggunakan latihan sirkuit bagi para pemain basket dalam meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan *Jump Shoot* bola basket.

3. Klub

Untuk menerapkan program latihan yang lebih baik dan menambah wawasan pengetahuan tentang latihan sirkuit.

4. Peneliti

Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.

