

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket dimainkan di lapangan dengan ukuran 28 x 15 meter dengan permukaan yang keras. Prinsip dasar permainan bola basket adalah untuk memenangkan pertandingan dengan mengumpulkan nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang (*basket*) lawan dan mencegah agar lawan tidak melakukan hal yang sama pada keranjang (*basket*) sendiri.

Agar dapat bermain bola basket dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai semua teknik dasar dalam permainan bola basket. Dalam buku Ahmadi (Permainan Bola Basket. 2007:13), teknik yang harus dimiliki meliputi teknik menggiring (*dribbling*), teknik dasar mengoper (*passing*), menembak (*shooting*) dan tembakan olah kaki (*foot work*). Sedangkan menurut Oliver (Dasar-Dasar Bola Basket 2007:142) teknik dalam permainan bola basket yaitu: teknik melempar (*passing*), teknik menembak (*shooting*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik gerakan berporos (*pivot*), dan teknik merayah (*rebound*). Semua teknik dasar dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan tetapi tetap saja penyelesaian akhir (*shooting*) yang dibutuhkan setiap tim untuk memenangkan suatu pertandingan. Oleh karena itu setiap orang yang ada pada tim basket dituntut memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan *shooting* agar timnya dapat memperoleh prestasi yang baik.

Medan merupakan kota yang telah merancang dan membenahi diri menjadi kota olahraga, yaitu kota penghasil atlet-atlet berprestasi bagi Sumatera Utara serta Indonesia. Salah satu lembaga pendidikan formal yang sedang mengembangkan permainan bola basket di Kota Medan adalah SMA Swasta Kristen Immanuel Medan. Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Swasta Kristen Immanuel Medan berdiri sekitar tahun 1985. Saat ini sekolah tersebut dilatih oleh Bapak Abet Nego Marbun yang sudah melatih sejak tahun 2011 hingga saat ini. Dalam wawancara dengan pelatih pada saat latihan bahwa ekstrakurikuler bola basket memiliki 1 buah lapangan basket, 8 buah bola basket, yang akan menunjang kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah tersebut, latihannya dilaksanakan setiap Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 15.30 s/d 17.30 WIB. Ekstrakurikuler ini terus berkembang dari tahun ke tahun, yang telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan antar sekolah se-kota Medan di antaranya adalah *Honda DBL*, *Santhomas Cup*, *3 On 3 Simpati Loop*, *Sandy Putra Cup*, diantara kejuaraan yang telah diikuti prestasi yang diraih adalah juara 4 *Santhomas Cup* yang dilaksanakan pada tahun 2012 dan prestasi terakhir yang diraih ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Kristen Immanuel Medan yaitu penyisihan kompetisi *3 on 3 Simpati Loop* yang dilaksanakan di sekolah tersebut pada bulan Maret tahun 2014.

Adapun hasil wawancara dan pengamatan pada tanggal 28 Agustus 2014 pukul 16.00 WIB hari Kamis dengan pelatihnya Bapak Abet Nego Marbun yaitu masalah yang sering dialami oleh pemain dalam beberapa pertandingan yang diikuti siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Kristen Immanuel

Medan adalah saat penyelesaian akhir yaitu *shooting* sering mengalami kegagalan khususnya ketika melakukan *jump shoot* sehingga tidak memaksimalkan hasil akhir pertandingan. Hal itu dikarenakan adanya kesalahan dalam bentuk, irama dan jarak dalam melakukan *jump shoot*. Bahkan tembakan yang dilakukan oleh siswa sering diblok sehingga bola dapat direbut dan dikuasai oleh lawan. Setelah penulis melakukan pengamatan ketika para siswa melakukan *games* ringan selesai berlatih dan beberapa pertandingan persahabatan, penulis mengambil kesimpulan bahwa teknik *shooting* para siswa masih kurang khususnya teknik *jump shoot*, karena saat permainan berjalan *shooting* para siswa sering meleset atau dengan kata lain tidak tepat sasaran (*ring*). Untuk memperjelas kesimpulan-kesimpulan yang dilihat saat observasi maka penulis mengambil tes pendahuluan kemampuan *jump shoot* siswa secara keseluruhan.

Tabel 1. Data Tes Awal *Jump Shoot* 10 Kali Tembakan

No	Nama	Skor <i>Jump shoot</i>	Keterangan
1	Philip Setiawan	1	Kurang Sekali
2	William Rambe	2	Kurang Sekali
3	William.C	2	Kurang Sekali
4	Jesse	1	Kurang Sekali
5	Yohanes	1	Kurang Sekali
6	Sogar	1	Kurang Sekali
7	David Sembiring	2	Kurang Sekali
8	Michael Caleb	3	Kurang
9	Michael Alwindo	2	Kurang Sekali
10	Mario	1	Kurang Sekali

Tabel 2. Nilai *Jump Shoot* Untuk Putera Usia 16-19 Tahun

No	<i>Jump Shoot</i> / 10 Bola	Keterangan
1	9 – 10	Baik Sekali (BS)
2	7 – 8	Baik (B)
3	5 – 6	Cukup (C)
4	3 – 4	Kurang (K)
5	< 2	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Ibrahim Wiyaka (1993) Analisis Hasil *Jump Shoot* dari 5 Penjuru Pada Tempat Yang Sama.

Dari hasil tes pendahuluan *jump shoot* berdasarkan ketetapan norma menurut Jon Oliver (2007:34), siswa putra ekstrakurikuler basket SMA Swasta Kristen Immanuel Medan semua mengarah pada kemampuan *jump shoot* yang ternyata sangat kurang sekali. Dari 10 orang siswa ekstrakurikuler basket SMA Swasta Kristen Immanuel Medan yang mengikuti tes kemampuan *jump shoot*, 9 orang (90%) mencapai kategori kurang sekali dan 1 orang (10%) mencapai kategori kurang. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa teknik *jump shoot* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler basket SMA Swasta Kristen Immanuel Medan bermasalah yang disebabkan oleh kurangnya teknik dalam melakukan *jump shoot* yang dikarenakan adanya kesalahan dalam bentuk, irama dan jarak pada saat menembak. Untuk itu peneliti mencoba melakukan pengamatan kembali tentang latihan apa yang mungkin mempengaruhi *jump shoot* dengan memberikan perlakuan dalam metode-metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan teknik *jump shoot*.

Setelah peneliti melakukan pengamatan kembali mengenai bentuk-bentuk latihan berbagai karya tulis para ahli mengenai permainan bola basket. Adapun bentuk-bentuk latihan yang di temukan peneliti yang mungkin mempengaruhi *jump shoot* adalah latihan *jump shoot warm up*, latihan *the bank jump shoot warm up*, latihan *jump shoot after dribble* dan latihan *jump shoot* di depan rintangan. Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up*, karena menurut peneliti latihan *jump shoot* di depan rintangan sangat cocok dengan masalah yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler, karena dalam latihan ini dapat melatih siswa agar setelah melakukan tembakan tubuhnya tidak terdorong ke depan dan juga agar tidak terjadinya *offensive foul*. Begitu juga dengan latihan *jump shoot warm up* yang menurut peneliti akan memberikan pengaruh dalam melakukan *jump shoot*, karena pada saat melakukan *jump shoot* siswa sering mengalami kesalahan pada bentuk, irama, jarak.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan pengaruh latihan *Jump shoot Warm Up* dengan latihan *Jump shoot* di depan rintangan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan tahun 2014.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada penjabaran yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket? Apakah latihan *jump shoot* yang baik sangat menunjang dalam peningkatan prestasi dalam permainan bola basket? Apakah latihan *jump shoot* di

depan rintangan lebih berpengaruh dalam meningkatkan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket? Apakah latihan *jump shoot warm up* lebih berpengaruh dalam meningkatkan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket? Bila kedua jenis latihan tersebut dapat meningkatkan hasil *jump shoot* pada permainan bola basket, jenis latihan yang bagaimanakah yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan di capai yaitu: Manakah yang Lebih Besar Pengaruh Latihan *Jump Shoot* di Depan Rintangan dengan *Jump Shoot Warm Up* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada pembatasan masalah diatas, maka sebagai masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *jump shoot* di depan rintangan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015?

3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *jump shoot* di depan rintangan dengan latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump shoot* di depan rintangan terhadap hasil *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *jump shoot* di depan rintangan dengan latihan *jump shoot warm up* dalam permainan bola basket terhadap hasil *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih dan pembina olahraga. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Kiranya manfaat latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* dapat meningkatkan hasil *jump shoot* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2014/2015.

2. Bagi peneliti dapat bermanfaat terutama dalam menghasilkan jenis latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket.
3. Bagi para siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan:
 - a. Dapat meningkatkan keseriusan siswa dalam mengikuti latihan serta meningkatkan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket.
 - b. Dapat meningkatkan teknik *jump shoot*, serta mendukung pencapaian prestasi siswa dalam pertandingan.
4. Bagi pelatih:
 - a. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan yang bermanfaat bagi pelatih tentang pengaruh latihan *jump shoot* di depan rintangan dengan latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket.
 - b. Sebagai masukan dalam pembinaan dan peningkatan prestasi atlet dalam melatih *jump shoot*.
5. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi, untuk meningkatkan pembinaan dan pelatihan lebih maksimal agar mencapai prestasi lebih baik.