

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang sangat pesat dewasa ini membawa dampak alam berbagai bidang, termasuk dalam bidang olahraga. Olahraga akan memberikan kekuatan serta akan menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan dan persaingan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar dari setiap masalah yang ada.

Dalam pembangunan bangsa Indonesia yang sedang berkembang sekarang ini, pembangunan dalam bidang olahraga diarahkan untuk mencapai cita-cita bangsa agar terbentuknya manusia Indonesia yang sehat jasmani maupun rohani serta trampil. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, maka untuk mencapai sasaran yang diharapkan dirumuskan berbagai kebijaksanaan yang antara lain meliputi permasalahan olahraga, pembinaan tenaga keolahragaan dan peran serta masyarakat serta pembinaan kelembagaan dan organisasi induk olahraga.

Prestasi olahraga tidak akan timbul dengan begitu saja atau secara kebetulan, melainkan harus ada faktor-faktor yang mendukung dalam kegiatan olahraga itu sendiri, seperti yang dikemukakan oleh Hutabarat (1993) bahwa dalam meningkatkan aktivitas keolahragaan dikenal berbagai faktor pendukung, faktor-faktor pendukung tersebut adalah (1) faktor atlet pemula, (2) faktor pembina,

(3) faktor fasilitas, (4) faktor organisasi, (5) faktor dana, (6) faktor lain (misalnya : bakat, kemauan, motivasi, tekad dan lain sebagainya). Kegiatan prestasi olahraga ini harus mampu menyita perhatian dan waktu sebagian penduduk dunia untuk menyaksikan dan mengamatinya, baik secara langsung maupun melalui media elektronik ataupun media cetak. Bahkan tidak merasa keberatan mengeluarkan uang yang banyak untuk menyaksikan atau mendukung atlet-atlet idolanya.

Olahraga adalah sebagai salah satu alat untuk memperkenalkan dan meningkatkan harkat dan martabat bangsa dan negara di mata dunia, maka perlu dirancang berbagai program latihan yang dapat meningkatkan perkembangan olahraga secara nasional terutama olahraga untuk prestasi. Bola basket diciptakan oleh Naismith desember 1891, merupakan salah satu dari sekian banyak cabang khususnya cabang olahraga permainan. Dewasa ini bola basket menjadi olahraga prestasi yang berkembang paling pesat di dunia (Wissel 1996). Di Indonesia sendiri perkembangan bola basket sangat pesat, hal ini dapat dilihat dari besarnya animo masyarakat terhadap olahraga itu sendiri. Dari segi prestasi, bola basket Indonesia hanya mampu mencapai tingkat Sea Games atau tingkat Asia Tenggara saja.

Perkembangan bola basket sangat pesat, terbukti pertandingan bola basket dapat dimodifikasi supaya terlihat menarik seperti adanya pertandingan *three on three*, kontes dua poin, kontes tiga poin atau kontes *slam dunk*. Selain itu permainan bola basket adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) maupun

Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS). Hal ini semua tidak terlepas dari keinginan untuk meningkatkan prestasi bola basket Indonesia.

Dari pemberitaan media massa baik elektronik maupun media cetak membuat bola basket semakin dikenal oleh masyarakat internasional mulai dari kompetisi perkumpulan bola basket Amerika yang dikenal dengan kompetisi Nasional Basket Ball Association (NBA) dengan kompetisi lokal, yaitu Kompetisi Basket Utama (KOBATAMA). Kepopuleran kompetisi bola basket ini sangat berpengaruh pada masyarakat terutama muda-mudi dalam mencapai prestasi tinggi dicabang olahraga bola basket.

Secara tidak langsung ilmu pengetahuan telah mencampuri pencapaian prestasi dalam olahraga dan mengembangkan ide dan ilmu, baik ilmu faal olahraga, anatomi, psikologi dalam menetapkan secara lebih pasti beberapa dimensi tertentu dari kemampuan manusia. Lalu timbul pertanyaan tentang faktor-faktor manakah yang lebih banyak menentukan prestasi. Untuk mencapai prestasi olahraga kondisi fisik terutama peningkatan kemampuan otot-otot melalui latihan-latihan sangat dibutuhkan sekali. Pencapaian prestasi olahraga tidak luput dari pengaruh latihan latihan yang di lakukan sesuai dengan ciri khas cabang olahraga tersebut.

Untuk prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik, tehnik, taktik dan mental. Latihan yang dilakukan disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti masing-masing atlet.

Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan dasar utama yang harus dilakukan. Latihan fisik yang dimaksud adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu salah satu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Hal ini sesuai dengan pendapat Sajoto (1998) yang mengatakan bahwa kondisi fisik adalah merupakan salah satu prasyarat penting dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet dan bahkan dapat dikatakan menjadi awal dalam pencapaian prestasi olahraga. Lebih lanjut Harsono (1993) mengatakan bahwa tanpa kondisi fisik yang prima atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi untuk bertanding dengan sempurna.

Dalam aktivitas olahraga secara umum, komponen-komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan. Seperti yang dikatakan Sodikun (1992) bahwa unsur-unsur kondisi fisik yang perlu diperhatikan dan dikembangkan dalam permainan bola basket adalah : (a) daya tahan kardio vasculer, (b) daya tahan muscular (muscular endurance), (c) kekuatan otot (streight), (d) kelentukan (flexibility), (e) kecepatan, (f) komposisi tubuh, (g) daya ledak (power). Akan tetapi bila dikaji satu persatu menurut masing-masing tehnik dasar setiap olahraga, tentunya akan dipilih lagi kebugaran jasmani yang mana paling dominan diperlukan dan disesuaikan dengan karakteristik gerakan dari masing-masing tehnik dasar tersebut.

Maka untuk setiap unsur kemampuan fisik dasar tersebut perlu dibuat suatu program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan

fungsi dari sistem tubuh yang pada akhirnya dapat membantu peningkatan prestasi.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat populer seperti yang di jelaskan di atas adalah permainan bola basket. Dalam permainan bola basket sangat memerlukan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai selain kondisi fisik untuk mampu bermain dengan efektif. Namun teknik dasar yang paling penting dan sangat menentukan kemenangan adalah shooting (menembak). Ibrahim (1994) mengatakan bahwa kemampuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang adalah merupakan salah satu teknik paling penting dalam permainan bola basket. Keterampilan ini adalah merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari setiap permainan bola basket. Sebab betapun kuat dan tangguhny suatu tim dalam menyerang dan bertahan tetapi keputusan terakhir untuk menentukan kemenangan adalah berapa banyak nilai (skor) yang diperoleh dari hasil menembak.

Teknik shooting ini sangat sering mengalami rintangan yang mengakibatkan kegagalan untuk memasukkan bola ke basket. Faktor-faktor yang sering terjadi yang menjadi penyebab kegagalan dalam shooting ini disamping kondisi fisik atlet adalah strategi penghalangan tubuh (body) yang sering dilakukan oleh pihak lawan sehingga atlet susah untuk melihat sasaran dan melakukan feeling gerak (kinestetis). Maka untuk mengatasi hal ini dengan baik para atlet pada umumnya melakukan tembakan dengan teknik tembakan melompat (jump shoot).

Dalam melakukan tembakan melompat yang efektif dan akurat sangat diperlukan kemampuan kondisi fisik terutama pada daya ledak otot tungkai, yang secara otomatis akan membantu gerakan melompat yang tinggi, cepat dan tenang. Sehingga dengan demikian atlet akan dapat melihat sasaran dengan benar tanpa adanya hambatan yang mengganggu konsentrasi gerakan dan kinestetis dalam memasukkan bola tepat pada basket.

Namun kenyataan di lapangan sewaktu melakukan gerakan jump shoot sering terdapat atlet atau pemain tidak mampu melakukan lompatan yang tinggi dan tenang sehingga mengakibatkan koordinasi gerak lompatan yang tidak stabil yang berdampak negatif pada akuratnya tembakan yang dilakukannya, oleh karena itu sangat penting dirancang suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam mencapai kemampuan melompat yang tinggi, cepat dan tenang sehingga akan memberikan kontribusi yang besar untuk efektifnya tembakan dalam gerakan teknik tembakan melompat (jump shoot). Survey di beberapa klub bola basket Medan, baik para pelatih maupun pemain berpendapat bahwa pada umumnya atlet kurang mampu melakukan jump shoot dengan baik karena tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik sebab model latihan yang sering digunakan/dipakai kurang sesuai atau kurang memberi pengaruh yang baik, sehingga mereka kurang termotivasi melakukannya. Semestinya kemampuan daya ledak otot tungkai harus dapat berfungsi sebagai suatu gerakan yang dapat menciptakan lompatan yang cepat, tinggi dan stabil sehingga memberikan kebebasan koordinasi dalam melakukan

kinestetis (feeling gerak) yang terfokus pada sasaran seperti dalam melakukan tehnik dasar tembakan melompat (jump shoot) (Wissel, 1996).

Latihan yang dapat meningkatkan daya ledak (power) otot tungkai menurut Bompa (1994) sangatlah banyak, diantaranya adalah latihan lompatan bereaksi melompati gawang (reactive jump over hurdles). Latihan lompatan bereaksi melompati gawang dapat dilakukan dengan menggunakan dua kaki (two foot) dan satu kaki (one foot).

Selain dari faktor fisik tersebut ada faktor pendukung semangat yang penting dalam mencapai tujuan atau prestasi dalam suatu kegiatan seperti motivasi berprestasi. Motivasi merupakan kondisi psikologis yang dapat mendorong seseorang untuk memenuhi hasrat atau keinginannya. Selain itu motivasi juga merupakan kekuatan yang tersembunyi dalam diri seseorang yang akan mendorongnya untuk berbuat dengan cara tertentu. Menurut Mc Celland dalam Thoha (1996) bahwa seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi apabila ia mempunyai keinginan untuk melakukan suatu karya berprestasi yang lebih baik dari prestasi orang lain. Dengan demikian maka seseorang akan lebih baik prestasinya dalam melakukan suatu kegiatan apabila adanya motivasi dari dalam maupun dari luar dirinya.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas ingin diteliti seberapa besar perbedaan hasil dari mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi dengan mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi rendah dalam kemampuan melakukan tembakan melompat bola basket. Apakah dengan latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan dua kaki memberikan kontribusi yang lebih baik terhadap

kemampuan tembakan melompat dari pada latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan satu kaki. Untuk menjawab pertanyaan tersebut perlu dilakukan penelitian ilmiah.

Peneliti menduga latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan dua kaki dan latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan satu kaki dapat meningkatkan kemampuan tembakan melompat, akan tetapi sampai saat ini belum diketahui secara pasti seberapa besar pengaruh kedua model latihan tersebut. Oleh karena itu penulis ingin mengadakan penelitian tentang kedua model latihan tersebut untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh antara latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan dua kaki dengan latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan satu kaki yang dikaitkan dengan motivasi berprestasi terhadap kemampuan tembakan melompat dalam permainan bola basket.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Agar tidak terlalu jauh permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor- faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kemampuan tembakan melompat? Apakah kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan tembakan melompat bola basket? Jika daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan tembakan melompat, bagaimana cara meningkatkan daya ledak otot tungkai secara efektif dan efisien yang cocok untuk atlet bola basket? Apakah faktor

Psikologis mempengaruhi kemampuan tembakan melompat bola basket? Apakah faktor motivasi berprestasi mempengaruhi kemampuan tembakan melompat bola basket? apakah latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan dua kaki dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai sekaligus cocok untuk meningkatkan kemampuan tembakan melompat bola basket? Apakah latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan satu kaki dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai sekaligus cocok untuk meningkatkan kemampuan tembakan melompat bola basket? Jika latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan dua kaki dan latihan lompatan bereaksi melompati gawang dengan satu kaki sama-sama dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan sekaligus cocok untuk meningkatkan kemampuan tembakan melompat, manakah diantara kedua bentuk latihan tersebut yang terbaik dalam meningkatkan kemampuan tembakan melompat bola basket?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tembakan melompat dalam permainan bola basket. Penelitian ini hanya mengkaji beberapa faktor yang di duga sangat berpengaruh terhadap kemampuan tembakan melompat, yaitu latihan lompatan bereaksi melompati gawang dan motivasi berprestasi yang dapat meningkatkan kualitas tembakan yang akurat. Untuk mempermudah dan memperlancar penafsiran faktor-faktor yang dimasukkan dalam penelitian ini, maka dianggap perlu untuk memberikan batasan sebagai berikut : (1) kemampuan tembakan melompat yang

dibatasi pada psikomotorik yang ditujukan pada mahasiswa FIK Unimed jurusan Pendidikan Jasmani PGSD stambuk 2003, (2) latihan Plyometrik dibatasi pada latihan lompatan bereaksi melompati gawang (LBMG) dengan dua kaki dan latihan lompatan bereaksi melompati gawang (LBMG) dengan satu kaki yang dikonsept dengan program latihan sesuai dengan prinsip metode melatih yang efektif, dan motivasi berprestasi mahasiswa dibedakan antara motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah mahasiswa FIK Unimed yang dilatih dengan latihan LBMG dua kaki akan memperoleh kemampuan tembakan melompat bola basket yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang dilatih dengan latihan LBMG satu kaki ?
2. Apakah mahasiswa FIK Unimed yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan hasil kemampuan tembakan melompat bola basket yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang memiliki motivasi rendah ?
3. Apakah ada interaksi antara latihan LBMG dan motivasi berprestasi dalam mempengaruhi kemampuan tembakan melompat bola basket pada mahasiswa FIK Unimed ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Menemukan perbedaan pengaruh latihan LBMG dua kaki dengan LBMG satu kaki terhadap kemampuan tembakan melompat bola basket pada mahasiswa FIK Unimed.
2. Menemukan perbedaan hasil kemampuan tembakan melompat bola basket mahasiswa FIK Unimed yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dan yang memiliki motivasi berprestasi rendah.
3. Mengetahui interaksi antara latihan LBMG dan motivasi berprestasi dalam mempengaruhi kemampuan tembakan melompat bola basket pada mahasiswa FIK Unimed.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan model latihan dan hubungannya dengan faktor psikologis. Penelitian ini dapat berguna secara ilmiah dan praktis. Secara ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam cabang olahraga bola basket. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan kepada para pelatih dan atlet khususnya cabang bola basket agar menggunakan model latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan tembakan melompat sebagai

tehnik menembak yang mendukung dan memberi kontribusi besar dalam keberhasilan permainan bola basket serta memperhatikan faktor psikologis yang dapat menciptakan motivasi berprestasi.

