

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

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 (GOR) dan di luar ruangan 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 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 bola basket itu sendiri.

Perkembangan yang semakin lama semakin meningkat pada permainan bukan berarti tidak ada permasalahan dalam olahraga basket tersebut, yang sering ditemukan baik itu pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung. Salah satu lembaga pendidikan formal yang sedang mengembangkan permainan bola basket di Kota Medan adalah Sekolah MAN 2 Model Medan melalui kegiatan ekstrakurikulernya.

Peneliti menemukan suatu permasalahan pada saat *sparing* (laga uji coba) dan saat *mini game* yaitu pada tanggal 29 April 2017 dan saat mereka latihan pada tanggal 30 April dan 02 Mei 2017. Masalah yang ditemukan oleh peneliti pada saat ekstrakurikuler di MAN 2 Model Medan adalah kurangnya kemampuan *jump shoot* pada atlet. Dimana, ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Model Medan terdiri dari 20 pemain putera yang masih aktif berlatih hingga sekarang dan telah mengikuti beberapa kejuaraan-kejuaraan resmi antar pelajar.

Kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain yang masih rendah dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Dengan menerapkan latihan yang sesuai maka diharapkan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain. Sehingga pemain mampu secara maksimal untuk melakukan lompatan (loncatan) yang tinggi dan tembakan (lemparan) yang baik dalam melakukan *jump shoot*, dengan kata lain pemain akan sulit untuk melakukan *jump shoot* bila tidak memiliki lompatan (loncatan) yang tinggi, sebab pemain lawan akan *blocking jump shoot* dengan lompatan (loncatan). Ketatnya pertahanan lawan sering juga memaksa pemain penyerang untuk melakukan tembakan jarak jauh ke dalam basket (wissel, 1996 : 59).

Daya ledak otot tungkai berguna untuk mengatasi kelelahan otot, terutama otot tungkai karena dalam permainan bola basket pemain dituntut untuk dapat bergerak secara terus menerus dan memiliki frekuensi gerak yang sangat tinggi dalam permainan (sodikum, 1992:87), dengan demikian pemain

dituntut untuk memiliki lompatan (loncatan) yang tinggi sehingga *jump shoot* yang dilakukan akan sulit di *blocking* oleh pemain lawan. Oleh karena itu perlu di upayakan pemecahan masalah secara ilmiah dengan menerapkan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang mendukung dalam pelaksanaan *jump shoot*.

Kemampuan *jump shoot* pemain yang masih rendah dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Dengan menerapkan latihan yang sesuai maka diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain, sehingga pemain mampu secara maksimal melakukan *jump shoot*, dengan kata lain latihan *jump shoot* terprogram pada cabang olahraga bola basket diharapkan akan mencapai kemampuan menembak maksimal. Bola basket merupakan cabang olahraga dengan pola permainan *team* yang mengandalkan tembakan ke arah *ring* lawan. Seiring berjalannya waktu, olahraga bola basket dominan dengan tembakan yang digunakan untuk mencetak angka dalam permainan (Oliver,2007: 2).

Hasil wawancara dan pengamatan pada hari Sabtu, tanggal 04 mei 2017 pukul 16.00 s/d 18.00 WIB dengan pelatihnya Bapak Nicky Kardova yaitu masalah yang sering dialami oleh pemain dalam beberapa pertandingan yang diikuti siswa putra ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan adalah saat penyelesaian akhir yaitu *shooting* sering mengalami kegagalan khususnya ketika melakukan *jump shoot* sehingga tidak memaksimalkan hasil akhir. Hal itu dikarenakan adanya kesalahan dalam bentuk, irama dan jarak dalam melakukan *jump shoot*.

Melihat kemampuan pemain yang masih rendah, peneliti berkeinginan untuk mencoba tiga bentuk latihan sebagai latihan agar para pemain bola basket putera pada saat melakukan *sparing* ataupun *event* pertandingan dapat melakukan *jump shoot* dengan hasil yang memuaskan. Latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan, dan latihan *jump shoot warm up* adalah latihan yang tepat digunakan, untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara kepada pelatih, peneliti melakukan tes pendahuluan *jump shoot* yang berisikan hasil tes dan norma acuan yang akan dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 06 Mei 2017 pukul 16.00 s/d 18.00 WIB. Untuk itu peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh variasi latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil peningkatan *jump shoot* atlet basket putera ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan Tahun 2018, dengan menerapkan ketiga bentuk latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain bola basket putera ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan tahun 2018.

## 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:

Apakah ada pengaruh latihan *chair shooting* terhadap peningkatan hasil *jump shoot*? Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot* di depan rintangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot*? Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot warm up* terhadap peningkatan hasil *jump shoot*? Apakah latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* akan meningkatkan 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 akan dicapai yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* akan meningkatkan hasil *jump shoot* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pemain bola basket putra ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan Tahun 2018.

#### D. Rumusan Masalah

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

Apakah ada pengaruh variasi latihan yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* akan meningkatkan hasil *jump shoot* terhadap kemampuan hasil *jump shoot* pemain bola basket putera ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan Tahun 2018.

#### E. Tujuan Penelitian

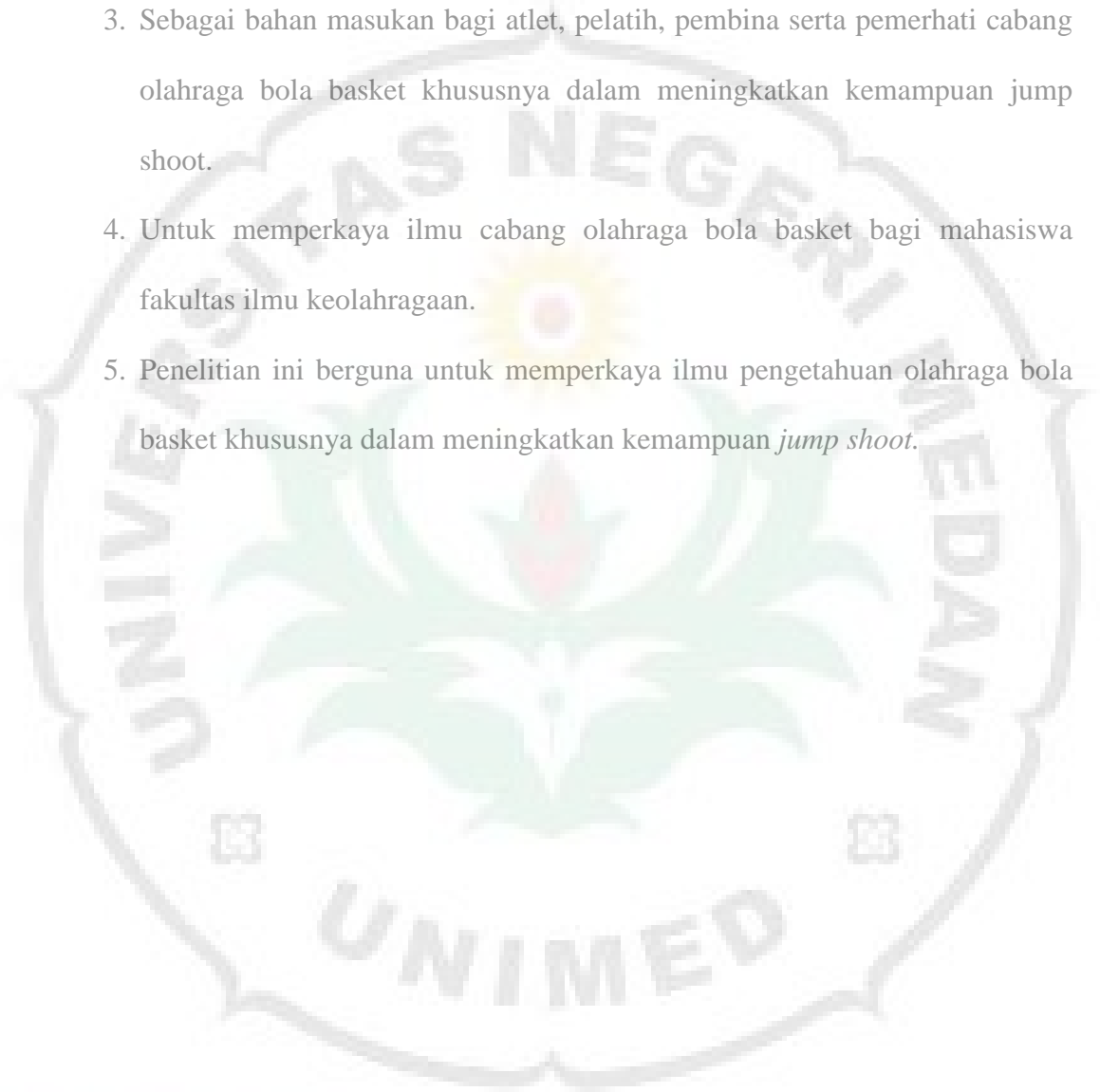
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* akan meningkatkan hasil *jump shoot* terhadap kemampuan hasil *jump shoot* pemain bola basket putera ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan Tahun 2018.

#### 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 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 ilmu pengetahuan olahraga bola basket khususnya dalam meningkatkan kemampuan *jump shoot*.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY