

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke- 19. oleh Dr. James Naismith, Seorang guru pendidikan olahraga di *Young Mens Christian Association (YMCA) Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat* pada tahun (1891). Gagasan yang mendorong terwujudnya cabang olahraga ini adalah adanya kenyataan bahwa waktu itu keanggotaan dan pengunjung sekolah tersebut semakin merosot.

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim, Masing-masing beranggotakan lima orang yang saling bertanding mencetak angka/skor dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan” (Oliver, 2007 : 4). Dengan dipantulkan kesegala arah, Sesuai dengan bentuk peraturan-peraturan yang telah ditetapkan. Menurut Wissel (1994 : 2) “Bola basket biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup maupun diruangan terbuka dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil”. “Keterampilan yang penting dan harus dikuasai oleh pemain dalam permainan bola basket ialah *Passing, Shooting, Dribling, Lay up* dan *Jump Shoo*”(Oliver, 2007 : 5).

*Jump Shoot* adalah keterampilan yang bisa dikembangkan oleh setiap pemain, Yang dibutuhkan adalah keyakinan dari hati, Penempatan yang tepat, Dan pemilihan waktu (*timing*) yang tepat untuk melakukan *jump shoot*. *Jump*

*Shoot* akan membantu menghasilkan skor yang banyak dalam permainan basket, Menguasai papan *ring* dalam jarak tertentu dan memenangkan penguasaan bola dalam setiap pertandingan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Pembinaan dan peningkatan keterampilan cabang olahraga disekolah dilakukan untuk mencari bibit-bibit atlit yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler. Adapun yang berdampak pada peningkatan prestasi siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Harsono:“Untuk mencapai sasaran utama dalam peningkatan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin dilatih secara seksama oleh atlit seperti latihan Fisik, Teknik, Taktik, Dan Mental”(1988:101). “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (Harsono 1988 : 200).

Dengan kata lain *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Jump Shoot* merupakan rangkaian gerakan yang dinamis dan kompleks yang membutuhkan beberapa kemampuan fisik diantaranya kekuatan otot lengan dan Kekuatan otot tungkai untuk menghasilkan *Jump Shoot* yang baik. Untuk dapat memiliki kekuatan otot lengan dan otot tungkai yang baik diperlukan latihan yang baik. Latihan yang digunakan harus dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot tungkai seperti kedua bentuk latihan inis yaitu latihan *Double Leg Bound* dan latihan *Medicine Ball Overhead Throw*.

Sekolah SMA Negeri 2 Medan yang terletak dijalan Karang Sari. SMA Negeri 2 Medan memiliki kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket dengan jumlah siswa yang berlatih sebanyak 16 (enam belas) orang. Di bawah pimpinan kepala sekolah Bapak Sutrisno, M.P.d, Guru penjas Ibu Sri Lestarianingsih, S.Pd, M.Si, Dan sebagai Pelatih Bapak Adlyn.

Pengamatan dan observasi peneliti sewaktu dilapangan latihan maupun bertanding uji coba siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan kemampuan *Jump Shoot* mereka kurang sekali. Peneliti melakukan *test* pendahuluan pada tanggal 20 Maret 2015, Peneliti berinisiatif berdialog dengan pelatih tentang program dan bentuk latihan yang harus diterapkan kemudian diberikan untuk meningkatkan kemampuan *Jump Shoot* dengan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil tes kemampuan *Jump Shoot* dari 16 atlet 1 orang 6,25% katagori kurang, 7 orang 43,75% kurang sekali, 8 orang 50% kurang sekali. Ternyata yang diduga penulis sesuai dengan kenyataan, yaitu kebanyakan para siswa belum menguasai sepenuhnya teknik melakukan kemampuan *Jump Shoot* yang baik dan benar. Dengan demikian pokok permasalahannya adalah kemampuan teknik *Jump Shoot* masih butuh peningkatan.

Dengan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Double Leg Bound* dengan Latihan *Medicine Ball Overhead Throw* Terhadap Hasil Kemampuan *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2015”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, Maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang meningkatkan

prestasi siswa? Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan hasil kemampuan *Jump Shoot* bola basket? Apakah latihan *Double Leg Bound* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil kemampuan *Jump Shoot* bola basket? Apakah latihan *Medicine Ball Overhead Throw* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil kemampuan *Jump Shoot* bola basket? Latihan manakah yang memberikan kontribusi yang lebih besar antara latihan *Double Leg Bound* dengan latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap peningkatan hasil kemampuan *Jump Shoot* bola basket?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas maka perlu kiranya menentukan batasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan *Double Leg Bound* dengan latihan *Medicine Ball Overhead Throw* secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan 2015.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, Identifikasi masalah, Serta batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Double Leg Bound* memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan 2015?

2. Apakah latihan *Medicine Ball Overhead Throw* memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan 2015?
3. Apakah ada kontribusi antara latihan *Double Leg Bound* dan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap peningkatan hasil kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan 2015?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *double Leg Bound* terhadap peningkatan hasil kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan 2015.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap peningkatan hasil kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan 2015.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi antara latihan *double Leg Bound* dan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap peningkatan hasil kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan 2015.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *double Leg Bound* dan latihan *Medicine Ball Overhead Throw* dapat meningkatkan hasil *Jump Shoot* dalam permainan bola basket.
2. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga bola basket.
3. Sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi siswa bola basket dalam meningkatkan kondisi fisik serta kemampuan *Jump Shoot* khususnya siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan 2015.
4. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, Dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, Seminar, Maupun objek penelitian selanjutnya.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.