

Nim: 071266210101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola 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 *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 mengikutsertakan adanya *team* putri dalam *event* tersebut seperti HONDA DBL Regional Sumatera Utara, LIBALA SUMUT, WAHIDIN CUP, dan masih banyak lagi. Peneliti menemukan suatu permasalahan baik itu pada saat *sparing* (laga uji coba) maupun *event* pertandingan yang sesungguhnya. Bukan hanya beberapa sekolah yang sudah diakui kehebatannya dalam memiliki prestasi basket yang membanggakan, bahkan atlet POPNAS, PORDA, PORWIL, PON sekalipun memiliki masalah tersebut.

Masalah yang ditemukan oleh peneliti adalah *jump shoot*. Timbul pertanyaan dalam benak peneliti “ Mengapa pemain basket putri sangat jarang melakukan *jump shoot* pada saat bermain bola basket ? ”. Padahal mereka memiliki ruang dan waktu yang tepat untuk melakukan *jump shoot* tersebut. Hampir semua pemain basket putri melakukan *lay-up*, *set shoot*, dan *under basket*. Mereka cenderung melakukan *3 point shoot* daripada melakukan *jump shoot*.

Untuk menemukan jawaban atas apa yang telah ditemukan oleh peneliti, peneliti bertanya kepada beberapa pelatih yang sudah banyak memiliki pengalaman yang ada di kota Medan. Peneliti bertanya kepada beberapa pelatih yang memiliki cukup banyak pengalaman dalam menjadi seorang pelatih basket bahkan ada beberapa didikan dari mereka yang terpilih menjadi atlet POPNAS, PORDA, PORWIL, bahkan setingkat PON. Peneliti bertanya “ Mengapa pemain basket putri disekolah *coach* sangat jarang melakukan *jump shoot* sebagai salah satu upaya melakukan *shooting* ke *ring* ? “. Hampir semua pelatih tersebut menjawab dengan jawaban yang sama yaitu “ Karena tidak pernah dilatih untuk

melakukan jump shoot. Saya lebih terfokus *dribble, passing, under basket, basic shoot / free throw.*”

Melihat fenomena tersebut peneliti berkeinginan untuk mencoba dua buah latihan sebagai latihan agar para pemain basket putri pada saat melakukan *sparing* ataupun *event* pertandingan dapat melakukan *jump shoot* dengan hasil yang memuaskan. Latihan *depth jump* dan latihan lecutan pergelangan tangan adalah latihan yang tepat digunakan menurut peneliti.

Setelah memikirkan latihan yang tepat untuk melatih *jump shoot* tersebut, peneliti berkeinginan melakukan penelitian tersebut di SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo yang beralamat di Simpang Kantor – Medan Labuhan.

Walaupun memiliki banyak prestasi seperti yang telah disebut diatas bukan berarti *team* basket tersebut tidak memiliki masalah. Peneliti melihat *team* basket tersebut juga memiliki masalah yang sama seperti *team* basket di sekolah-sekolah lain. Peneliti bertanya kepada pelatih *team* putri “ Walaupun mereka memiliki banyak prestasi yang membanggakan, mengapa para pemain dari *team coach* latih sangat jarang melakukan *jump shoot* sebagai salah satu upaya memasukkan bola ke *ring* lawan? “. Dan pelatih tersebut pun menjawab tidak jauh berbeda dengan pelatih-pelatih yang sebelumnya peneliti tanya, pelatih tersebut menjawab “ saya memang jarang melatih *jump shoot* pada mereka, saya hanya menitikberatkan pada *lay-up, under basket, set shoot* baik itu daerah *2 point area* ataupun *3 point area* sebagai upaya untuk mencetak angka”. Terbukti dari hasil *jump shoot* yang telah mereka lakukan. Dapat dilihat pada lampiran.

Dengan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan Latihan Lecutan Pergelangan Tangan Terhadap Peningkatan Hasil Jump Shoot Pemain Bola Basket Putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012. 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 peningkatan *jump shoot* mereka.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kemampuan *jump shoot*? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor tersebut? Apakah ada pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan hasil *jump shoot*? Apakah ada pengaruh latihan lecutan pergelangan tangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot*? Apakah latihan *depth jump* dan latihan lecutan pergelangan tangan akan meningkatkan hasil *jump shoot*?

C. Pembatasan Masalah

Setelah mengetahui latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini penulis membahas sasaran yang akan dicapai yaitu: untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *depth jump* dan latihan lecutan pergelangan tangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pemain basket putri SMA Drs. Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pemain basket putri SMA Drs. Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan lecutan pergelangan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain basket putri SMA Drs. Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.?
3. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump* dan lecutan pergelangan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain basket putri SMA Drs. Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat dan mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pemain basket putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Untuk melihat dan mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan lecutan pergelangan tangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pemain basket putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.

3. Untuk melihat dan mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump* dan latihan lecutan pergelangan tangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pemain basket putri SMA Dr.Wahidin Sudirohusodo Medan Tahun Ajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

Secara Ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan dan memberi informasi secara ilmiah pengaruh latihan *depth jump* dan latihan lecutan pergelangan tangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putri baik tingkat sekolah, perguruan tinggi, dan *club* basket yang ada di kota Medan.

Secara Praktis, hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi para pembina, pelatih, maupun guru pendidikan jasmani agar menggunakan metode latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan hasil *jump shoot* para pemainnya.