

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar, kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas, kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswa itu sendiri., peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kegiatan yang dapat menunjang dan mendukung kegiatan kurikuler dengan ciri-ciri: Lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan berbagai mata pelajaran yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan fungsinya serta kegiatannya yang kompleks, dilakukan di luar jam pelajaran.

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *driebbel*, dan

rebound, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Jenis permainan atau pertandingan yang dimainkan tergantung pada peralatan yang tersedia, tingkat keterampilan pemain, dan jumlah peserta membuat bermain bola basket bisa membuat hidup lebih bermakna dan memberikan kenikmatan sepanjang hayat bagi para penggemar yang memilih “membulatkan tekat” dan memainkan olahraga ini. Dalam bola basket yang menjadi dasar utamanya seperti yang diutarakan oleh (Jon Oliver, 2007) adalah harus : Teknik Melempar (*Passing* dan menangkap), teknik menembak (*Shooting*), teknik menggiring bola (*Dribbling*), teknik gerakan berporos (*Pivot*), teknik merayah (*Rebound*).

Di dalam bermain bola basket dilatih untuk selalu berfikir dengan cepat dan tepat. Sewaktu ia memegang bola, ia berfikir bola ini akan dikemanakan. Dilempar kemanakah? Digiring sendirih? Ditembakkankah? dan alternatif lain dari beberapa alternatif tersebut harus dipilih secara tepat dan cepat, kalau tidak tepat tentu meleset ke lawan dan jika tidak cepat juga akan diambil oleh lawan.

Untuk memperoleh angka dalam permainan bola basket maka pemain harus dapat memasukan bola kedalam keranjang lawan yang dapat dilakukan dengan *shooting* (menembak).. Untuk melakukan *shooting* dengan baik salah satunya diperlukan pergelangan tangan yang baik sehingga memudahkan melakukan *shooting*.

Berdasar pengamatan di saat latihan ekstrakurikuler, yang dilakukan pada tanggal 4 september 2012. penulis melihat pada suatu Sekolah di Kota Medan yaitu Sekolah Yayasan Pendidikan Sultan Iskandar Muda siswa bola basket

tersebut masih banyak mengalami kegagalan dalam melakukan *shooting* dimana tembakan yang mereka lakukan masih rendah (*air ball*) dan banyak yang tidak masuk ke ring basket. Seperti halnya pada saat mereka melakukan latihan, dari penjelasan pelatih yang bernama Hendra Firza Syahputra Sembiring yang saya wawancarai pada tanggal 20 september 2012, pada penjelasan Pelatih di tahun 2012 di turnamen Porkot, Ku 18, Pop mie, Istp, Wahidin, Libala, Ahmad yani, Pelatih melihat masih banyak *shooting* pemain yang masih jauh dari sasaran, salah satu penyebab tembakan siswa jauh dari sasaran adalah kurangnya teknik *shooting*, dari hasil observasi dan wawancara untuk memperkuat dugaan tersebut peneliti mengambil tes pendahuluan siswa.

Setelah mengambil tes pendahuluan dapat diketahui kemampuan *shooting* ekstrakurikuler putra YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal kurang baik saat melakukan *shooting*, timbul masalah yang saya ambil bahwa kemampuan *shooting* pada pemain ekstrakurikuler YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal, perlu ditingkatkan 17 persen untuk mendapat hasil yang lebih baik saat melakukan *shooting*, oleh karena itu peneliti ingin memberikan bantuan berupa masukan ilmu yang berkaitan untuk meningkatkan kemampuan hasil tembakan *shooting* pada pemain ekstrakurikuler putra YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal tersebut, Yaitu berupa bentuk latihan teknik lecutan pergelangan tangan untuk memperkuat pergelangan tangan, agar *shooting* pada bola basket sampai ke ring bola basket (*air ball*), yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan hasil *shooting* siswa siswa bola basket ekstrakurikuler putra YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal.

Untuk itu penulis tertarik mengadakan penelitian di YP. Sultan Iskandar Muda untuk melihat keefektifan dari bentuk latihan lecutan pergelangan tangan, dan diharapkan dapat meningkatkan hasil *shooting* dalam bermain bola basket. Maka dari hasil uraian diatas yang menjadi latar belakang masalah yaitu: Upaya meningkatkan hasil *shooting* dengan latihan lecutan lergelangan tangan bola basket kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah kemampuan tembakan *shooting* yang baik sangat menunjang dalam peningkatan prestasi dalam permainan bola basket? Apakah latihan lecutan pergelangan tangan dapat meningkatkan hasil latihan *shooting* permainan bola basket? Adakah pengaruh *shooting* terhadap kekuatan pergelangan tangan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan di teliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka penelitian ini kiranya perlu dibatasi. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah : “Upaya meningkatkan hasil *shooting* dengan latihan lecutan pergelangan tangan permainan bola basket kegiatan ekstrakurikuler siswa putra YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal tahun 2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang diteliti adalah : Apakah latihan lecutan pergelangan tangan dapat meningkatkan hasil latihan *shooting* bola basket pada ekstrakurikuler siswa putra YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket pada ekstrakurikuler siswa putra YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal tahun 2013 dengan menggunakan latihan lecutan pergelangan tangan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Memberi informasi berapa besar peningkatan latihan lecutan pergelangan tangan terhadap hasil latihan *shooting* permainan bola basket pada YP. Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal Tahun 2013.
2. Memberi informasi yang bersifat ilmiah , ataupun dapat dijadikan sebagai bahan diskusi atau seminar, ataupun bisa menjadi objek penelitian.
3. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan pemain bola basket putra khususnya pemain bola basket Sumatera Utara sehingga dalam melakukan *shooting* yang hasilnya akan lebih baik.
4. Untuk para pembina dan pelatih sebagai rancangan untuk menyusun program latihan.