

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan olahraga yang digemari dikalangan umum karena cukup bergengsi dan menarik. Dewasa ini olahraga bola basket berkembang pesat, hal ini dibuktikan dengan makin banyaknya klub bola basket. Banyak diselenggarakannya kompetisi bola basket yang bersifat daerah, Nasional dan Internasional. Bola basket adalah olahraga untuk semua orang, walaupun bola basket kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat.

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin meningkat. Sebagai indikasi, banyak cabang olahraga yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga tingkat nasional khususnya olahraga bolabasket semisal *National Basketball League* (NBL), *Women's National Basketball League* (WNBL), *Developmental Basketball League* (DBL), *Junior Basketball League* (JRBL), Liga Mahasiswa (LIMA), Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), dan masih banyak lagi. Olahraga bolabasket tidak hanya digemari oleh orang dewasa, namun juga oleh anak-anak, mulai dari anak Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Oleh karena itu, olahraga bola basket menjadi salah satu ekstrakurikuler yang diminati di sekolah.

Dalam menghadapi persaingan kompetisi, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Penguasaan

teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai olah kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan olah teknik bermain (Liverti et al., 2023).

Permainan bola basket banyak taktik, teknik dan pola serangan yang digunakan untuk mendapatkan poin dalam permainan salah satunya yang di gunakan adalah tembakan *lay up shoot*. *Lay up shoot* merupakan salah satu teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain basket (Sagiyonar et al., 2023). Tembakan ini cenderung lebih efektif dalam menerobos pertahanan lawan dan mendapatkan skor sebanyak-banyaknya. Cara ini paling mudah dilakukan karena hanya memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola.

Kegiatanekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Tebing Tinggiadalah ekstrakurikuler bolabasket. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan sebagai wadah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal (A. Putra et al., 2023). Oleh sebab itu, kegiatan ekstrakurikuler harus dikelola secara sistematis dan terpola agar bermuara pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Siswa SMA merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Disinilah terdapat bibit olahraga Nasional yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. SMA

merupakan wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga, disamping itu juga membantu peningkatan pertumbuhan dan perkembangan para siswa.

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolabasket ini, remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial (Sagiyonar et al., 2023). Permainan bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bolabasket nasional antar klub se Indonesia IBL (*Indonesian basketball league*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial di bidang bolabasket.

Pada cabang olahraga bolabasket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Sesuai dengan pembinaan pola usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada regenerasi peserta didik untuk menjadikan mereka berprestasi pada cabang olahraga bolabasket. Oleh karena itu, peserta didik yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti latihan-latihan bolabasket yang diajarkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Latihan ekstrakurikuler bolabasket mengajarkan bermacam-macam teknik baik teknik dasar maupun teknik lanjutan dan taktik-taktik permainan yang bisa mengembangkan permainan bolabasket peserta didik, selain itu peserta didik juga bisa mendapat kesempatan mengikuti event pertandingan bolabasket, misalnya event

kejuaraan bolabasket pelajar tingkat kabupaten, event kejuaraan bolabasket pelajar tingkat provinsi, bahkan kejuaraan bolabasket pelajar tingkat nasional maupun internasional. Selain mendapat pengalaman, peserta didik juga akan mengasah keterampilan dalam permainan bolabasket. Adanya kegiatan tersebut diharapkan peserta didik dapat meningkatkan keterampilan khususnya pada permainan bolabasket.

Permainan bolabasket terdapat beberapa unsur-unsur dasar permainan yang harus dikuasai oleh siswa agar siswa dapat mempelajari teknik bermain bolabasket dengan benar. Unsur-unsur dasar permainan bolabasket, antara lain: melempar, dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang (A. Putra et al., 2023). Salah satu teknik menembak bola ke keranjang adalah teknik menembak sambil melayang atau *lay up shoot*. Dilihat dari cara-cara untuk membuat angka, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan tembakan *lay up shoot*, karena Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan caramelangkah dan melompat tembakan ini dilakukan dari jarak jauh dan mendekatike basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat(Norpangaji, 2015). Menurut (Wissel, 2006)hal ini menguntungkan yaitu tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dihalangi oleh lawan, sehingga persentase masuknya bola semakin besar.

Meningkatkan kemampuan *lay up shoot* hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan, pemain bolabasket akan tahu bahwa telah menjadi pemain yang berbakat jika biasa melakukan *lay up shoot* bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola, menciptakan kepekaan posisi para pemain lawan dan rekan tim. Tembakan *lay up shoot* merupakan tembakan jarak dekat dengan ring

basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam ring basket yang didahului gerakan 2 langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau menggiring. Tembakan dengan menggunakan teknik lay up shoot dapat dilakukan dari sisi kanan atau kiri ring basket.

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. SMA Negeri 1 Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi antara lain: band, paduan suara, marching band, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolabasket, dan bolavoli. Ekstrakurikuler ada beberapa yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bolabasket.

Melihat kenyataannya bahwa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi belum sesuai dengan apa yang diharapkan yaitu dapat menjadi juara dalam sebuah event kejuaraan. Sarana dan prasarana juga kurang mendukung yang pertama adalah bola, padahal bola merupakan hal yang penting untuk menunjang kelancaran latihan. Hasil observasi yang dilakukan penulis, di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi hanya memiliki dua bola yang digunakan, disisi lain banyak peserta didik yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut, jadi kurang sebanding antara bola dengan jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler. Harapannya sekolah

dapat memberi tambahan bola untuk latihan ekstrakurikuler, agar latihan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan lancar, selanjutnya sarana yang ada di lapangan bolabasket juga perlu perbaikan mulai dari papan ring yang sudah geripis. Program latihan belum sesuai harapan karena program latihan yang dibuat oleh pelatih ekstrakurikuler bolabasket sebelumnya di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi belum mencakup teknik-teknik dasar secara keseluruhan, program latihan yang dibuat baru program fisik dan latihan passing saja. Terkadang pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Tebing Tinggi tidak hadir melatih tanpa sepengetahuan peserta ekstrakurikuler, jadinya peserta ekstrakurikuler hanya bermain sendiri tanpa arahan dan motivasi dari seorang pelatih, informasi tersebut didapat dari hasil wawancara dengan salah satu peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Pelaksanaan proses latihan pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi juga terhambat faktor-faktor lainnya seperti kehadiran siswa dan kurangnya waktu pertemuan latihan yang hanya 1 kali dalam seminggu serta faktor cuaca yang mempengaruhi proses latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.

Tembakan melayang atau *lay up shoot* merupakan teknik yang sering dilakukan dalam jarak dekat dari keranjang dan didahului dengan gerakan dua atau empat langkah. Karena teknik ini bertujuan untuk mengadakan penyerangan sertamemasukan bola dari sisi kiri atau kanan keranjang ke daerah pertahanan lawan (A. Putra et al., 2023). Namun untuk siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Tebing Tinggi belum mendapatkan pelatih tentang kemampuan melakukan *lay up*

shoot dan posisi tubuh pada saat melakukan *lay up shoot* didalam permainan bolabasket ini.

Pengamatan peneliti selama melatih ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi, tercatat bahwa masih ada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket belum menguasai teknik dasar bolabasket, khususnya teknik *lay up shoot*. Kesalahan yang banyak terjadi misalnya kesalahan dalam langkah yang sering melakukan *traveling*, sehingga bola dianggap tidak sah, melangkah melebihi ring basket, dan gerakan mendarat yang masih salah. Hal ini menandakan bahwa gerakan *lay up shoot* sulit dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler dan memerlukan pengulangan terus menerus dalam melakukan gerakan. Pemahaman gerakan *lay up shoot* akan mudah diterima siswa apabila menggunakan metode yang sederhana dalam mempraktekan gerakan *lay up shoot* sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan gerakan *lay up shoot*. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *lay up shoot*. Gerakan *lay up shoot* memerlukan latihan khusus untuk memaksimalkan hasil tembakan, karena *lay up* merupakan salah satu latihan keterampilan bukan latihan komponen kondisi fisik (Mertayasa et al., 2016).

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan *hurdle hopping* dan latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi".

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ada beberapa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi yang belum menguasai teknik dasar bolabasket terutama teknik *lay up shoot*, hal itu terlihat saat latihan ekstrakurikuler bolabasket berlangsung.
2. Masih banyaknya peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi yang masih melakukan kesalahan dalam melakukan lay up shoot seperti gerakan melangkah.
3. Masih banyaknya peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi yang belum sepenuhnya bisa menguasai bola saat melakukan dribble.
4. Pelaksanaan proses latihan pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti kehadiran siswa, jadwal latihan, dan cuaca yang menghambat dalam proses latihan.
5. Belum diketahui pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan lay up shoot pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan keterampilan. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh latihan *hurdle hopping* dan latihan *jump box*

terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa kstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi?
2. Adakah pengaruh latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa kstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *hurdle hopping* dan latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa kstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa kstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi?

3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *hurdle hopping* dan latihan *jump box* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tebing Tinggi

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoretis

Latihan metode bagian dapat dibuktikan secara ilmiah mengenai peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. Setelah diketahui hasil ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu guru pendidikan jasmani atau pelatih dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bagi peserta didik.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi guru dan pelatih diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembinaan olahraga bolabasket SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.
2. Bagi sekolah sebagai bahan masukan untuk mendukung program-program latihan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.

3. Bagi peserta didik supaya mengerti bahwa latihan metode bagian merupakan suatu bentuk latihan yang bisa menunjang keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dalam permainan bolabasket.
4. Bagi mahasiswa sebagai salah satu bahan acuan di masa mendatang berkaitan dengan perkembangan materi bolabasket ke arah yang lebih baik.
5. Bagi masyarakat dapat menjadi bahan kajian bagi yang berminat mengadakan penelitian yang lebih lanjut.