

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani secara umum bisa diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menurut (Budi, 2019) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi, serta arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Kebutuhan masyarakat dalam berolahraga berdasarkan manfaatnya salah satunya olahraga adalah prestasi. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan *sportivitas* yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Pendidikan olahraga ialah pendidikan untuk menciptakan peserta didik agar menguasai cabang olahraga tertentu dan merupakan aktivitas jasmani meningkatkan kesehatan, dan mengembangkan keterampilan yang baik untuk anak didik (Dedik Triyanto, M. Idris, & Rury Rizhardi, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler cabang permainan bola basket ialah

cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan semakin banyak berdirinya klub atau kegiatan dilingkungan sekolah terutama yang bersifat ekstrakurikuler serta banyak pula diselenggarakan kejuaraan bola basket yang bersifat antar sekolah, daerah, serta kejuaraan nasional. Permainan bola basket, bola tangan, serta bola voli (Candra, 2019).

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi berupa permainan tim. Teknik permainan bola basket mempunyai beberapa dasar gerak yang telah diberikan oleh pelatih, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) adalah segala usaha memasukan bola ke dalam *ring* (basket) untuk mendapatkan *point* atau nilai. *Shoot* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain ialah *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* serta semua macam-macam gerakan, dan upaya memasukkan bola kedalam *ring*. Penguasaan teknik dasar sangat penting dalam permainan bola basket. Teknik dasar diwajibkan untuk dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, taktik, sosiologis, dan psikis bertanding yang baik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain. Teknik dasar yang benar diawali oleh pemahaman teori yang baik terlebih dahulu (W. Saputra, 2022).

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kegiatan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara kesehatan jasmani atau bentuk- bentuk kegiatan jasmani yang teratur terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Kesadaran dan minat masyarakat terhadap olahraga semakin besar.

Setiap manusia harus melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku untuk siswa, dimana seorang mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan bisa dilakukan dengan baik apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (Damsir, Idris, M dkk, 2021).

Shooting pada permainan bola basket ialah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket teknik ini sangat banyak untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan bola basket, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke *ring* basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari peluang untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu sangat perlu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang sangat penting dipelajari dengan baik dan benar serta meningkatkan keterampilan dengan latihan (Ahmadi, 2019).

Shooting itu sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi dua bagian ialah ada tembakan hukuman dan lapangan. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada pemain akibat pemain melakukan pelanggaran terhadap pemain *offence* untuk mencetak suatu angka, misalnya tembakan *free throw*. Sedangkan *shooting* lapangan ialah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama pada waktu permainan atau pertandingan, contohnya *jump shot*, *under basket*, *hook shoot*, dan *lay up*. Dari berbagai jenis tembakan, *lay up shoot* atau tembakan *lay up* adalah tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya dengan keranjang basket melalui lompat-langkah-lompat (M. Jebus, 2021).

Gerakan-gerakan yang dilakukan memerlukan kekuatan otot-otot tungkai yang sangat maksimal karena pemain harus bergerak memasukan bola ke dalam keranjang basket dengan melakukan *lay up shoot* (Rohim, 2020). Bola basket terdiri dari tindakan intermiten, hal ini ditandai dengan diperlukannya tuntutan teknis dan taktis yang tinggi secara *intrinsic* yang sangat penting pada kekuatan daya ledak dan diselingi pada masa pemulihan yang singkat dengan intensitas rendah. Selama permainan, pemain akan sering kalah pada gerakan dengan membutuhkan lompatan *vertical*. Ketinggian lompatan setiap pemain bertanggung jawab atas jumlah tembakan, blok dan *rebound* yang lebih tinggi (Rizki, 2019).

Latihan *Jump to box* ialah gerakan melompat dengan kedua kaki dilakukan saat bersama-sama. Prosedur untuk melakukan gerakan latihan *jump to box* ialah, berdiri dibelakang *box* dengan sikap kedua kaki rapat, kedua lutut sedikit ditekuk, kedua lengan disamping badan selanjutnya melompat ke atas *box* badan sedikit dibungkukan. Lalu kedua kaki di ayun untuk membantu lompatan setinggi mungkin dan mendarat diatas *box* (R. Putra, 2023).

Squat jump adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, lalu meloncat jongkok berdiri. *Squat jump* sebenarnya dijalankan dalam konteks olahraga (Ansori M, 2019) gerakan *eksplosif*. Berjongkok hingga posisi *squat*, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan pada saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi *squat* dan melompat lagi. Gerakan melompat ke atas sampai kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul hanya sedikit diturunkan bahwa *squat jump* ialah bentuk latihan supaya melatih dan untuk meningkatkan komponen daya tahan power otot tungkai. Bahwa salah satu latihan terbeban sangatlah penting supaya lebih meningkatkan dan mengembangkan kekuatan otot tungkai.

Ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Palembang ialah suatu wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakatnya diluar kegiatan belajar dan mengajar. Tim putra ekstrakurikuler

basket SMP Negeri 17 Palembang pernah mendapatkan juara 3 dalam kategori *full* tim bola basket di SMP Negeri 19 Palembang di tahun 2017. Terdapat beberapa ekstrakurikuler di SMP Negeri 17 Palembang yaitu futsal, english club, tari, musik, pramuka, dan basket, karena akan sangat bermanfaat bukan hanya pada sekolah tetapi juga akan sangat bermanfaat bagi siswa. Seorang siswa akan mampu menemukan jati dirinya dan mengembangkan bakatnya melalui ekstrakurikuler tentunya bisa menjadi media pada siswa untuk menoreh prestasi. Catatan prestasi yang gemilang ini melalui ekstrakurikuler terutama dibidang olahraga, bukan tidak mungkin seorang siswa bisa mendapat keuntungan lain seperti mendapat pekerjaan lewat prestasi seperti yang masyarakat ketahui pada saat ini pemerintah Indonesia sangat memberikan perhatian penuh pada pelaku olahraga tanah air yang mempunyai catatan bagus di kancan nasional maupun internasional. Sudah banyak contoh orang mendulang sukses dan memiliki kehidupan yang layak melalui sebuah bakat yang terasah sejak lama terutama pada bidang olahraga.

Prestasi yang tinggi dapat diraih apabila para pemain bisa menguasai teknik dasar pada saat bermain bola basket. Teknik dasar merupakan pondasi pada seorang pemain untuk bermain bola basket. Pengertian teknik dasar ini ialah semua kegiatan mendasar, sehingga pada saat modal teknik dasar yang baik seorang pemain

bola basket akan bisa bermain dengan baik disemua posisinya. Selain teknik dasar, seorang pemain bola basket juga harus mempunyai fisik yang prima.

Berdasarkan observasi di lapangan peneliti menemukan masih banyak yang belum maksimal pada saat melakukan teknik *shooting (lay up)* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang, ialah masih kurangnya daya ledak otot tungkai kaki yang mengakibatkan masih rendahnya lompatan pada saat melakukan teknik *shooting (lay up)* sehingga bola tidak bisa dipantulkan dengan benar ke papan ring sehingga bisa berdampak kurang maksimal untuk kemajuan prestasi pada ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang pada saat mendapatkan gelar juara saat perlombaan, maka dari itu peneliti ingin menerapkan metode latihan *jump to box* dan latihan *squat jump* sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting (lay up)* pada permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 17 Palembang.

Program latihan harus disusun untuk meningkatkan kemampuan *lay up* pada cabang olahraga basket menerapkan metode latihan *jump to box* dan *squat jump* harus berdasarkan prinsip pengulangan dan intensitas harus meningkat setiap sesi latihannya, oleh sebab itu siswa harus dituntut untuk disiplin dan rutin pada saat menjalani latihan. Oleh karena itu yang akan penulis

coba menerapkan kepada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang, harapannya dengan sering melakukan latihan *jump to box* dan latihan *squat jump*, siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang, bisa memajukan keterampilan dengan teknik *shooting (lay up)*, karena akan bisa menunjang performanya dilapangan pada saat bertanding. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu guru olahraga di SMP Negeri 17 Palembang, target tahun 2024 ini harus bisa memiliki tim yang kuat agar bisa tampil di tingkat Kota Palembang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis uraikan di atas, jadi penulis ingin mencoba meneliti tentang “Pengaruh Metode Latihan *Jump To Box* Dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang”.

1.2. Masalah Penelitian

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti, tenaga dan waktu serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda pada penelitian ini, penelitian ini dibatasi agar peneliti hanya pada:

1. Pengaruh latihan *jump to box* dan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *shooting (lay up)* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang.

Jump to box merupakan latihan melompat agar dapat meningkatkan intensitas melompat sambil memakai sebuah kotak hanya menggunakan kedua tungkai bersama-sama. *Box* terbuat dari bahan kayu yang berdiameter 50 cm.

2. *Squat jump* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri. Dalam penelitian ini peneliti menerapkan teknik dasar *lay up shooting*.
3. *Lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu di letakkan di dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya”.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *jump to box* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang?
2. Adakah pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bola basket

SMP Negeri 17 Palembang?

3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *jump to box* dan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *jump to box* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang.
3. Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh antara latihan *jump to box* dan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis:

- a. Manfaat Teoritis. Oleh karena itu dilaksanakan penelitian ini diharapkan hasil yang didapatkan menjadi bahan kajian tentang pengaruh latihan *jump to box* dan *squat jump* terhadap kemampuan *shooting (lay up)* bola basket siswa.
- b. Secara Praktis. Secara praktis penelitian ini diharapkan bermanfaat dengan kelompok-kelompok diantaranya:
 1. Siswa: Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *shooting (lay up)* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Palembang.
 2. Pelatih/guru: Bagi pelatih/guru ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Palembang mampu meningkatkan kemampuan teknik shooting siswa.
 3. Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dan kajian penelitian selanjutnya tentang kemampuan *shooting (lay up)* siswa ekstrakurikuler bola basket.