

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga di sekolah hendaknya memang dikelola dengan profesional, mulai dari sarana dan prasarana yang di butuhkan hingga pada sisi metode pembelajaran yang digunakan, karena keprofesionalan dalam mengelola tiap-tiap mata pelajaran bisa jadi dikatakan sebagai salah satu ukuran dari keprofesionalan yang dapat diajarkan di sekolah, dan hal tersebut memerlukan skala prioritas untuk memilih bila memang ingin mengembangkan olahraga secara khusus, penentuan prioritas salah satu jenis olahraga perlu dipertimbangkan pula minat siswa terhadap olahraga yang hendak dipilih. Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa diluar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bola basket.

Olahraga bola basket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka (Agus Margono, 2010:33). Keterampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar. Dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola kekeranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal keatas.

Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh maka pemain harus melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan.

Dalam permainan bola basket tidak mengenal spesialisasi kemampuan tertentu, oleh karena itu tiap pemain juga harus menguasai teknik *free throw*. Karena ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan. Seperti halnya yang terjadi di SMK Negeri 1 Sanggau para siswa/peserta ekstrakurikuler putra kurang kompeten dalam melakukan teknik *shooting*. Hasil *shooting* dari siswa putra peserta ekstra kurang memuaskan sehingga yang sering terjadi pada saat mereka melakukan *shooting* terkadang bola tidak sampai ke ring. Karena bola sering tidak sampai ke ring berarti tenaga siswa kurang sehingga diperlukan latihan daya tahan otot untuk memperkuat tenaga pada saat melakukan *shooting*.

Dan dalam pelaksanaan tes *shooting free throw* nantinya siswa akan melakukan *shooting* berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama sehingga latihan daya tahan akan berpengaruh pada hasil *shooting* yang diharapkan dapat lebih baik dari sebelum diberikan latihan daya tahan. Dan latihan daya tahan juga diharapkan dapat memberikan dampak yang baik bagi pemain khususnya siswa putra peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sanggau dalam melakukan gerakan teknik yang lainnya.

Dalam perkembangannya olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diadakan di sekolah yang akan menarik minat para pelajar yang menggemari olahraga tersebut.

Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan disekolah diharapkan guru atau pelatih harus mampu memilih pendekatan latihan yang tepat sehingga hasil latihan lebih optimal. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, dibutuhkan suatu pendekatan dimana guru atau pelatih harus dapat menerapkan latihan yang lebih menarik bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tersebut sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Mengingat pentingnya *shooting free throw* dalam suatu permainan bola basket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Untuk itu pula bagi guru atau pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat agar latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yaitu :

1. Bagaimanakah daya tahan otot lengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sanggau?
2. Apakah ada pengaruh latihan daya tahan otot terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sanggau?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui daya tahan otot pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sanggau.
2. Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan daya tahan otot terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sanggau.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan keilmuan bagi yang mendalami bidang ilmu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan pemahaman mengenai permainan bola basket.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

a. Peneliti adalah :

- 1) Sebagai pengalaman peneliti dalam ilmu olahraga khususnya bola basket.
- 2) Sebagai referensi dasar penelitian yang serupa dikemudian hari.
- 3) Sebagai persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.

b. Lembaga IKIP PGRI Pontianak adalah:

- 1) Sebagai informasi dan tambahan perpustakaan di IKIP PGRI Pontianak, khususnya untuk Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- 2) Sebagai referensi bacaan mahasiswa guna menambah wawasan serta memperkaya pengetahuan tentang olahraga dan khususnya yang berkaitan dengan permainan bola basket.

c. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah :

- 1) Sebagai referensi tambahan untuk pembelajaran cabang olahraga permainan bola besar, khususnya bola basket.
- 2) Sebagai bahan masukan untuk guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam menerapkan pembinaan dan pembelajaran selanjutnya.
- 3) Sebagai informasi serta masukan dalam membuat dan menyusun program latihan khususnya pelaksanaan permainan bola basket.

d. Siswa adalah :

- Sebagai pengalaman bidang olahraga khususnya dalam permainan bola basket.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2010:159). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2011:61) variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

Variabel bebas yaitu faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah : “latihan daya tahan otot”.

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Ismaryati, 2008:118). Daya tahan adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu (Asep Kurnia, 2007:162).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat atau dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011:61).

Variabel terikat yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah : “kemampuan *shooting* bola basket”.

Shooting merupakan teknik dasar paling akhir dari sebuah penyerangan. Teknik ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang.

Jika bola masuk, maka skor bertambah 2 atau 3 poin. Poin ini diberikan tergantung pada titik mana pemain memasukkan bola. (Mikanda Rahmani, 2014:57). *Shooting* dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih point (Oki Chandra, 2015:44).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih point. Jika bola masuk, maka skor bertambah 2 atau 3 poin. Poin ini diberikan tergantung pada titik mana pemain memasukkan bola.

2. Definisi Operasional

Defenisi operasional dalam penelitian ini sebagai upaya untuk menghindari terjadinya kesalah pahaman pemaknaan definisi terhadap istilah yang ada dan untuk menyamakan persepsi antara penulis dengan pembaca. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan antara lain sebagai berikut:

a. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini tes daya tahan yang digunakan adalah *pull up*. Tujuan dari *pull up* adalah mengukur kekuatan daya tahan lengan dan bahu dalam menarik tubuh keatas dan dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.

b. Kemampuan *Shooting* Bola Basket

Kemampuan *shooting* bola basket adalah hasil dari *shooting* bola basket yang mana jika bola masuk ke dalam ring kemampuannya dinilai baik jika tidak masuk maka kemampuan *shooting* nya dinilai buruk/kurang baik. Kemampuan *shooting* yang dinilai dalam penelitian ini adalah *shooting free throw* sebanyak 60 detik, dimana setiap bola yang masuk diberi skor 1, skor test adalah jumlah bola yang masuk sah ke dalam ring basket