

## BAB I PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap positif dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional (Samsudin, 2008:2). Pendidikan jasmani bertujuan membantu siswa dalam usahaperbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Dan pada kenyataannya masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama dalam cabang olahraga, maka dari itu timbul persoalan mendasar yaitu bagaimanakah cara meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan cabang olahraga, sehingga alokasi waktu yang tersedia dan sarana pada satu sekolah dapat diefektifkan penggunaan dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat, dari kalangan anak-anak, remaja, pelajar, dan mahasiswa. Oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola basket pada siswa di suatu sekolah merupakan keharusan, karena permainan bola basket saat ini sudah mulai banyak diselenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar sekolah.

Bola basket adalah salah satu permainan dalam cabang olahraga bola besar. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan, tiap tim terdiri dari 5 orang. Tujuan permainan ini adalah mencetak angka (skor) sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kedalam keranjang (ring), dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa.

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar. Teknik dasar tersebut harus mutlak dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar dalam bola basket yaitu: 1. *Dribbling*

(menggiring bola) 2. *Passing* (mengumpan) 3. *Rebound* (pengambilan bola yang gagal memasukan kekeranjang) 4. *Pivot* (tumpuan gerak badan dengan menggunakan satu kaki) 5. *Shooting* (tembakan langsung ke keranjang).

Untuk dapat memenangkan pertandingan dalam permainan bola basket harus dapat mencetak skor sebanyak banyaknya, maka dari itu *shooting* dalam bola basket sangatlah penting, supaya dapat mencetak point (skor). *Shooting* adalah usaha memasukan bola kekeranjang. *Shooting* dapat dilakukan menggunakan satu tangan maupun dua tangan. Macam-macam shooting dalam bola basket ada lima yaitu: *set shoot*, *hook shoot*, *jump shoot*, *dunking*, *lay up shoot*, dan *underhand shoot*. Berdasarkan pengamatan peneliti saat melihat pertandingan liga mahasiswa (LIMA) bola basket *Lay up* merupakan teknik dasar yang sering dipakai oleh para pemain untuk memasukan bola kekeranjang dalam serangan *fast break* (serangan balik dengan cepat).

Olahraga bola basket di daerah Surabaya dan Sidoarjo merupakan olahraga yang diminati oleh parah pelajar siswa SMA dan SMK, maka dari itu olahraga bola basket wajib dipelajari oleh para siswa SMA dan SMK. Seluruh teknik dasar permainan diajarkan pada mata pelajaran olahraga dari teknik dasar *dribbling*, *passing*, *rebound*, *pivot*, dan *shooting*. Pada saat olahraga bola basket siswa SMK Negeri 8 Surabaya, peneliti melihat suatu masalah dimana pada saat siswa sedang melakukan *lay up shoot* bola sering kali tidak sampai ke atas keranjang terkadang bola hanya membentur keranjang bagian bawah.

*Lay up* adalah *shooting* menggunakan satu tangan dengan jarak sedekat mungkin dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola hanya diletakkan saja ke keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah dan melompat. Menurut Nuril Ahmadi (2007:19) mengatakan bahwa “ Tiga hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *lay up*, yaitu:

1. Saat menerima bola, badan harus lurus dalam keadaan melayang.
2. Saat melangkah, langkah pertama harus lebar atau jauh guna mendapatkan jarak maju sejauh mungkin, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.
3. Saat melepas bola, bola dilepas dengan kekuatan kecil.

Faktor yang mempunyai keuntungan lebih besar dalam melakukan *lay up* adalah pemain yang mempunyai lengan panjang dan tinggi badan, karena jarak lepas bola dengan sasaran menjadi lebih dekat dibandingkan pemain yang mempunyai lengan pendek dan badannya pendek. Selain mempunyai lengan panjang dan tinggi badan pemain tersebut harus mempunyai otot tungkai yang kuat. Otot yang kuat akan membuat kerja otot yang efisien dalam aktivitas olahraga. Otot yang tidak terlatih menyebabkan serabutnya mengecil. Otot yang kuat akan mampu bekerja secara fisik setiap hari tanpa mengalami kelelahan. Kondisi fisik seorang manusia ditentukan dengan berfungsinya organ-organ tubuh dan di dukung oleh komponen-komponen kondisi fisik untuk menompang kondisi manusia. Komponen-komponen menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan untuk menjadikan kondisi fisik yang maksimal. Komponen kondisi fisik yaitu: kekuatan otot, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi. Daya ledak maksimal memberikan sumbangan yang sangat besar bagi tubuh dan teknik dalam melakukan *lay up*.

Oleh karena itu, berdasarkan masalah di atas, maka penulis ingin meneliti "hubungan *power* tungkai, tinggi badan dan panjang lengan terhadap hasil *lay up* bola basket pada siswa SMK Negeri 8 Surabaya".

## **B. Batasan Masalah**

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda maka penulis membuka batasan masalah yang penulis teliti yaitu, dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitiannya, sehingga tidak salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian maka di sini dijelaskan sebagai berikut, Peneliti hanya ingin mengkaji dan mengetahui hubungan antara *power* tungkai, tinggi badan dan panjang lengan terhadap hasil *lay up* pada siswa SMK Negeri 8 Surabaya.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, ruang lingkup dan batasan masalah maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalahnya dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara *power* tungkai dengan keterampilan *lay up shoot*?
2. Apakah ada hubungan antara tinggi badan dengan keterampilan *lay up shoot*?
3. Apakah ada hubungan antara panjang lengan dengan keterampilan *lay up shoot*?
4. Apakah ada hubungan *power* tungkai, tinggi badan, dan panjang lengan terhadap hasil keterampilan *lay up shoot*?

#### **D. Tujuan Peneliti**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dalam peneliti adalah

1. Untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dengan keterampilan *lay up shoot*.
2. Untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dengan keterampilan *lay up shoot*.
3. Untuk mengetahui hubungan antara panjang lengan dengan keterampilan *lay up shoot*.
4. Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai, tinggi badan, dan panjang lengan terhadap hasil keterampilan *lay up shoot*.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman di bidang penelitian bola basket.

2. Bagi pelatih

Bagi pelatih hendaknya memperhatikan kekuatan *power* tungkai, tinggi badan dan panjang lengan pada saat waktu pemilihan pemain untuk diajak lomba, karena semakin kuat *power* tungkai, semakin tinggi pemain dan semakin panjang lengan, maka semakin mudah pemain tersebut untuk memasukan bola ke ring.

3. Bagi Pembaca

Dari hasil penelitian diharapkan memberikan informasi mengenai hubungan antara daya *power* tungkai, tinggi badan dan panjang lengan.