BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga ialah gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah serta oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sebagai akibatnya metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya bisa menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, bisa menurunkan tingkat stres.

Dengan berolahraga akan melancarkan sirkulasi darah yang berguna untuk kesehatan jantung dan dapat meningkatkan konsentrasi. Olahraga juga dapat meningkatkan kepadatan tulang, sehingga baik mencegah *Osteoporosis*. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu. Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

Olahraga adalah kegiatan yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stres. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Secara internal, gerak manusia terjadi secara terus menerus, dan secara eksternal, gerak manusia dimodifikasikan oleh pengalaman belajar, lingkungan yang mengitari, dan situasi yang ada. Oleh karena itu, manusia harus disiapkan untuk memahami fisiologis, psikologis dan sosiologis supaya bisa mengenali serta secara efisien menggunakan komponen-komponen gerak secara keseluruhan. Dengan demikian, antara manusia dan aktivitas fisik tidak dapat dipisahkan dari kehidupannya.

Di dalam olahraga terdapat cabang-cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh masyarakat, baik di desa maupun di kota bahkan di sekolah serta instansi. Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena permainan bola basket merupakan olahraga yang mampu dilakukan oleh kelompok dari berbagai lapisan masyarakat. Disamping itu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Selain itu juga dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang bersifat kompetisi, maupun turnamen baik lokal maupun luar negeri dan lain-lain yang secara tidak langsung ikut mempengaruhi dan meningkatkan perkembangan cabang olahraga bola basket khususnya di tanah air, terutama tidak semua pelaku dan guru olahraga mempunyai dasar ilmu pengetahuan pedagogi yang memadai.

Dalam permainan bola basket, seorang atlet dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik dasar bola basket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bola basket dengan baik diperlukan penguasaan teknik yang baik serta kualitas fisik yang memadai. Salah satunya adalah melatih teknik menembak (*shooting*) dengan menguatkan kekuatan otot lengan, sehingga akan memiliki kemampuan *shooting* yang baik.

Menembak (shooting) merupakan salah satu teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Menembak (shooting) merupakan unsur penting dalam suatu pertandingan sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam ring atau keranjang. Dengan demikian supaya regu dapat bermain dengan baik dan memenangkan permainan, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak tembakan yang benar. Penguasaan teknik menembak (shooting) harus didahulukan dengan cara melatih gerak dasar tersebut secara sistematis serta kontinyu. Dalam permainan bola basket sering kita lihat pemainpemain yang mempunyai shooting yang baik dan dorongan bola dengan kekuatan tangan yang baik. Untuk menghasilkan dorongan bola yang baik diperlukan latihan dan didukung oleh kekuatan otot lengan yang baik, tes dan pengukuran untuk mengetahui seberapa besar kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes push up. Tidak lupa latihan shooting, sehingga dalam melakukan shooting maka hasilnya akan memuaskan.

Menurut Achmad Nuryadi (2019) untuk mendapatkan teknik shooting yang baik maka diperlukan kekuatan otot lengan yang kuat selain juga feeling ball atau ketepatan yang baik. Dengan otot lengan yang kuat kemungkinan bola masuk ke ring akan semakin besar, karena dengan tinggi ring 3,05 meter dari permukaan lantai dan ring yang menghadap ke atas, maka atlet akan memasukkan bola melalui atas ring dan memerlukan dorongan yang maksimal sehingga bola sampai ke atas dengan cara melambung dan pada akhirnya masuk ke ring. Untuk mendapatkan otot lengan yang kuat, maka harus digunakan bentuk latihan yang tepat yaitu push up.

Alasan peneliti melakukan penelitian cabang olahraga bola basket di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo adalah karena target teknik *shooting* yang baik dan benar belum tercapai, dalam melakukan *shooting* siswa mengalami kesulitan dalam mencetak angka sehingga bola tidak sampai ke ring dan terbuang dengan sia-sia.

Pada penelitian ini, peneliti memberikan latihan *push up* karena latihan ini cukup efisien untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket. Pada latihan ini siswa diharuskan untuk dapat melaksanakan *push up* yang ditentukan dengan ketentuan gerakan yang dilakukan harus dilaksanakan dengan benar. Siswa dinyatakan berhasil apabila siswa melakukan latihan *push up* dengan benar. Peneliti memilih latihan *push up* karena latihan ini cukup mudah dipahami oleh siswa. Siswa sangat antusias dengan latihan ini meskipun cukup lelah karena dituntut konsentrasi tinggi dan kekuatan untuk melakukan *push up*.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan melakukan penelitian tentang "Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo".

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian untuk menghindari salah penafsiran dan agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, beberapa hal pokok yang berpengaruh pada judul penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

- 1. Tujuan Umum : Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.
- 2. Tujuan Khusus : Untuk mengklasifikasikan pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.

E. Variabel Penelitian

Yang termasuk variabel bebas adalah terletak pada latihan *push up*, karena *push up* yang mempengaruhi pada kemampuan *shooting*, variabel bebas ini dinamakan variabel (X). Sementara variabel terikat adalah kemampuan *shooting*, kemampuan pada *shooting* dipengaruhi oleh *push up*, variabel terikat ini dinamakan variabel (Y).

- a. Variabel Bebas
 - X = Latihan push up
- b. Variabel Terikat
 - Y = Kemampuan shooting

F. Manfaat Penelitian

- 1. Manfaat Teoritis: Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan dalam cabang olahraga bola basket tentang latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting*.
- 2. Manfaat Praktis:
 - a. Bagi Peneliti, yaitu untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti.
 - b. Bagi Guru atau Pelatih, yaitu diharapkan adanya penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga bola basket (*shooting*).
 - c. Bagi Siswa, yaitu sebagai pedoman untuk meningkatkan motivasi belajar dan berlatih agar mampu memperoleh hasil yang lebih baik.