BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan integral dari Pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, emosional, sosial, serta pola hidup sehat dengan wahana aktivitas jasmani. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan pertumbuhan dan perkembangan mental, fisik, dan motoric peserta didik akan mengaktualisasi gerak, sikap, serta perilaku secara spontan maupun alami. Pendidikan jasmani merupakan proses dari pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk pembinaan pola hidup yang sehat. Pendidikan jasmani juga didesain sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik ranah psikomotorik, kognitif, maupun afektif bagi setiap siswa.

Berolahraga adalah salah satu cara untuk menjadikan tubuh kita menjadi semakin menjadi bugar. Menjaga hidup kita agar semakin berkualitas, dan juga mengurangi stress karena kesibukan uang tak kunjung usai. Macam-macam cabang olahraga memiliki manfaat bagi yang melakukannya, tidak terkecuali untuk orang yang memilih basket sebagai *work out* di waktu senggang. Adapun beberapa manfaat permainan basket ini bagi tubuh kita diantaranya :

1. Terbentuknya pertahanan tubuh.
2. Menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh.
3. Melatih otot tubuh.
4. Melatih ketangkasan.
5. Membentuk tubuh lebih ideal.
6. Meningkatkan kinerja otak.
7. Membangun rasa percaya diri.
8. Membangun jiwa extrovert.

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Bola basket merupakan olahraga yang sudah dikenal oleh banyak orang.

Meskipun aturan-aturan dalam permainan bola basket terbilang cukup rumit dan sulit dipahami, namun banyak orang yang menyukai dan memainkan olahraga ini. Permainan bola basket di Indonesia sudah dikenal dan dimainkan sejak lama, baik oleh kalangan tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan.

Salah satu cara mencetak angka dalam permainan bola basket adalah dengan melakukan tembakan *lay up* (*lay up shoot*). Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin menuju ke *ring* (keranjang) basket yang didahului dengan lompatan-lompatan. Tembakan *lay up* dapat didahului dengan berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju kearah *ring* basket. Tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Dedi Sumiyarso, 2002: 35-36).

Tembakan *lay up* memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup beberapa unsur: *power*, koordinasi mata, tangan, dan kaki, timing, tempo, irama langkah, keseimbangan dinamis dan akurasi. Agar dapat melakukan tembakan *lay up* yang baik diperlukan upaya pelatihan yang sistematis, kontinyu, progesivitas, dan pembinaan yang terarah dengan jelas. Sebagai tuntutan bentuk pembinaan yang terarah akan tampak pada penyusunan program yang sistematis, pemilihan metode latihan yang tepat, pelaksanaan yang intensif dan evaluasi kegiatan yang sahih dari pembina atau pelatih. Namun karena adanya keterbatasan manusia tidak setiap pembina atau pelatih dapat mewujudkan tuntutan ideal. Adanya keraguan atau kebimbangan mengenai metode mana yang tepat untuk melatih teknik tertentu akan mengganggu pencapaian tujuan yang diinginkan. Demikian juga dalam melatih tembakan *lay up*, pembina atau pelatih tidak bisa menentukan secara tepat metode mana yang sesuai, baik menggunakan pelatihan berurutan atau pelatihan terus menerus.

Persyaratan-persyaratan fisik perlu untuk bermain basket pada tingkat persaingan yang lebih tinggi dan lebih dari yang diperlukan dalam kegiatan sehari- hari, dan bahkan melampaui yang

diperlukan oleh olahraga lainnya. Kebugaran dasar tidak akan mampu melakukannya. Kelenturan yang baik, kekuatan, dan kekuatan perut dan punggung bawah adalah 3 hal penting dalam permainan bola basket. Tapi hal tersebut tidak cukup, harus membentuk atribut-atribut kinerja atletik yang telah ditingkatkan.

Hal penting di dalam keberhasilan prestasi olahraga adalah meningkatkan tenaga. Dalam basket, dimana semua perlengkapan antara 2 pemain sama, atlet yang lebih unggul/kuat biasanya menang. Tenaga itu dapat didefinisikan sebagai jumlah meksimum dari gaya otot yang mamapu dihasilkannya. Jadi tenaga berperan penting dalam persamaan tenaga. Bagaimanapun juga, para pelatih dan pemain masih berbuat kesalahan dengan yang disebut kekuatan dan tenaga dan juga mengartikan tenaga secara salah dengan berapa berat seorang pemain mampu mengangkat. Hal ini bukanlah ukuran tenaga tapi merupakan petunjuk akan kekuatan yang mutlak, dan tidak akan berarti apabila tidak siap untuk digunakan di lapangan bola basket.

Sebaliknya, atlet yang kuat mampu untuk menggabungkan usaha maksimum dengan kecepatan gerakan. Tenaga yang siap meledak juga disebut dinamis atau kekeuatan fungsi dan seharusnya merupakan tujuan setiap program latihan.

Pelatihan *plyometric* adalah cara yang sangat efektif dalam mengkombinasikan kecepatan dengan kekuatan, menghasilkan kekuatan yang dinamis (tenaga). *Jumping, bopping, skipping, bounding, medicine ball, chest passes, dan abdominal twit tosses* hanyalah sebagian dari ratusan latihan *plyometric* yang dapat membantu kecepatan komponen dari tenaga.

Dengan adanya pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa tembakan *lay up* (*lay up shoot*) adalah salah satu teknik dasar sebagai penyelesaian atau biasa disebut sebagai finishing dari suatu strategi penyerangan,sehingga salah satu teknik dasar ini berperan penting dalam meraih kemenangan dalam pertandingan bola basket.

Dari fakta dan pengamatan sekilas di lapangan, atlet bola basket di UKM bola basket UNIPA Surabaya, dalam melakukan tembakan *lay up* mengalami kesulitan dalam mencetak angka, sehingga bola tidak sampai ke ring dan terbuang dengan sia-sia. Dalam hal ini,perlu suatu penelitian dan penelusuran atas faktor-faktor

penyebabnya.

Alasan peneliti melakukan penelitian di UKM bola basket UNIPA Surabaya karena teknik *lay up shoot* (tembakan *lay up*) belum tercapai secara maksimal. Berdasarkan hal itu, maka peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai peningkatan kemampuan *lay up shoot* (tembakan *lay up*) dengan metode latihan *plyometric single leg jump* pada mahasiswa yang mengikuti UKM bola basket UNIPA Surabaya melalui judul " Pengaruh *Latihan Plyometric Single Leg Jump* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Tim Putra UKM Bola Basket UNIPA Surabaya ".

B. Ruang lingkup dan Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini,maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Pylometric Single Leg Jump* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Tim Putra UKM Basket Unipa Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian merumuskan masalah "Adakah Pengaruh Latihan *Pylometric Single Leg Jump* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* bola basket?"

D. Tujuan Penelitian

Bertolak dari masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh Latihan *Pylometric Single Leg Jump* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* bola basket.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi (Maksum, 2012 : 29).

1. Variabel Bebas : Meningkatkan kemampuan *Lay Up Shoot* dengan metode latihan *Pylometric Single Leg Jump.*
2. Variabel Terikat : Power otot tungkai dan hasil *lay up shoot*.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Secara Teoritis

   a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati bola basket maupun se-profesi dalam membahas meningkatkan kemampuan bola basket khususnya *Lay Up Shoot*.

2. Manfaat Secara Praktis

   a. Bagi pihak pelatih dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan bola basket khususnya Teknik *Lay Up Shoot*.

   b. Bagi Atlet

      Pembetulan terhadap Teknik *Lay Up Shoot* yang salah sehingga kemampuan bola basket akan meningkat.

   c. Bagi Universitas

      Dengan adanya penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak Universitas harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya, khususnya Unit Kegiatan Mahasiswa bola basket.