

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pembangunan bidang olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembangunan nasional, karena pembangunan dibidang olahraga memiliki fungsi dan peranan yang sangat strategis guna mewujudkan tujuan pembangunan nasional. Pembangunan bidang olahraga bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 “ Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sehubungan dengan hal tersebut untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan, menurut Sugianto dalam Yosrianto (2004 : 15) yakni, minat bakat dan motivasi dalam olahraga, dukungan moral dan material dari keluarga, proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik dalam waktu yang relatif lama, dukungan sarana dan prasarana yang memadai, serta kondisi lingkungan, fisik, giografis, social cultural yang kondusif.

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 motorik 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. (Harsuki, 2003: 47).

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. Permainan bola basket di Indonesia sudah mulai dikenalkan sejak jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama, bahkan di beberapa wilayah permainan bola basket sudah dipelajari sejak Sekolah Dasar.

Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak

memasukan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar, tangkap, menggiring dan menembak. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan luas lapangan 28m x 15m dengan alas yang terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, atau papan (Dedi Sumiyarsono, 2002: 1).

Suatu pertandingan bola basket akan banyak sekali terjadi usaha dari kedua tim untuk melakukan *shooting* untuk bersaing mencetak poin sebanyak- banyaknya. Setiap tim punya karakteristik masing masing untuk mencetak poin menghasilkan poin dari daerah dua poin maupun di daerah tiga poin dengan perolehan poin yang lebih banyak.

Menurut Oliver (2004: 13) ”Meskipun banyak pemain profesional bola basket terus mencoba melakukan tembakan tiga angka, statistik mengungkapkan bahwa para penembak 3 angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45 persen dari semua usaha lemparan tiga angka sedangkan persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam”. Pada umumnya usaha *shooting* banyak dilakukan pada daerah *medium range*. *Medium shooting* adalah usaha memasukkan bola yang dilakukan dari jarak sedang atau jarak dekat. *Shooting* jarak dekat meliputi *lay up*, *jump shoot* di daerah *perimeter* atau *free throw*, daerah *post up* dengan *jump shoot* dan *lowpost* dengan *under basket shoot*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan keranjang basket yang didahului dengan lompat-lompat. Tembakan *lay up* dapat didahului dengan berlari, menggiring, atau

memotong kemudian berlari dan menuju ke arah 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 malakukan pelanggaran jika tidak dilakukan dengan benar. (Dedi Sumiyarso, 2002: 35-36).

Faktor fisiologis mempengaruhi keberhasilan *lay up*. Pemain yang memiliki lengan panjang akan mempunyai beberapa keuntungan antara lain yaitu jarak lepasnya bola dengan sasaran menjadi lebih dekat dibanding orang yang berlengan pendek bila unsur yang lain adalah sama seperti teknik, fisik, serta mental, maka orang yang memiliki lengan relatif lebih panjang pada permainan bola basket akan memiliki prestasi lebih baik. Selain memiliki lengan yang panjang, pemain bola basket juga harus memiliki tungkai panjang. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas serta penentu gerakan baik berjalan, berlari melompat maupun meloncat. Dengan kemampuan melompat yang baik pemain merasakan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, memiliki penguasaan teknik yang lebih mantap, ketika melakukan *lay up shoot* seolah ia dapat menjangkau ring basket untuk memasukan bola kedalam ring atau keranjang tersebut dengan demikian tingkat ketepatan atau keakuratan dalam melakukan *lay up shoot* tentu akan semakin baik dan lebih tepat.

Pada cabang olahraga bola basket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Sesuai dengan pembinaan pola usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada regenerasi peserta didik untuk menjadikan mereka berprestasi pada cabang olahraga bola basket. Oleh karena itu, peserta didik yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti latihan-latihan bola basket yang diajarkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Karanganyar Demak antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan yang bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMA N 1 Karanganyar Demak antara lain: bolavoli, sepak bola, dan bola basket. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di SMA ini adalah ekstrakurikuler pramuka, ekstrakurikuler karya ilmiah, teater dan lain-lain.

Latihan ekstrakurikuler bola basket mengajarkan bermacam-macam teknik baik teknik dasar maupun teknik lanjutan dan taktik-taktik permainan yang bisa mengembangkan permainan bola basket peserta didik, selain itu peserta didik juga bisa mendapat kesempatan mengikuti *event* pertandingan bolabasket, misalnya *event* kejuaraan bola basket pelajar tingkat kabupaten, *event* kejuaraan bola basket pelajar tingkat provinsi. Selain mendapat pengalaman, peserta didik juga akan mengasah keterampilan dalam

permainan bola basket. Adanya kegiatan tersebut diharapkan peserta didik dapat meningkatkan keterampilan khususnya pada permainan bola basket.

Berdasarkan obvervasi pengamatan dan wawancara terhadap guru olahraga yang dilakukan penulis pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Karanganyar Demak di dapati permasalahan yaitu: (1) kurangnya jam pelajaran regular pendidikan jasmani, (2) kurang maksimalnya ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak, (3) para peserta ekstrakurikuler masih belum menguasai tehnik dasar dengan benar, (4) khususnya tehnik *Lay up* para peserta masih banyak yang belum menguasai dengan benar sehingga prosentase masuknya bola ke ring kurang maksimal.

Bertitik tolak dari permasalahan di atas, maka penulis ingin meneliti tentang hubungan tinggi badan dengan panjang lengan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada perserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1.2.1. Belum diterapkannya tehnik dasar bermain bola basket secara maksimal kepada peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak.
- 1.2.2. Kurangnya penguasaan tehnik dasar *lay up* pada permainan bola basket oleh para siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak.

1.2.3. Belum diketahuinya antara tinggi badan dengan panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* pada peserta putra ekstrakurikuler di SMA N 1 Karanganyar Demak.

1.2.4. Belum adanya penelitian tentang hubungan antara tinggi badan dengan panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* pada peserta putra ekstrakurikuler di SMA N 1 Karanganyar Demak.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan diatas, maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui tentang hubungan tinggi badan dan panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak.

1.4. Rumusan Masalah

1.4.1. Kurangnya jam pelajaran regular pendidikan jasmani?.

1.4.2. Kurang maksimalnya ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak?.

1.4.3. Para peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak masih belum menguasai teknik dasar dengan baik?.

1.4.4. Khususnya teknik *Lay Up* para peserta ekstrakurikuler masih banyak yang belum menguasai dengan baik dan benar sehingga prosentase masuknya bola le ring kurang maksimal.

1.5. Tujuan Penelitian

- 1.5.1. Untuk mengetahui hubungan tinggi badan terhadap kemampuan *Lay up* pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak.
- 1.5.2. Untuk mengetahui Pengaruh panjang lengan terhadap kemampuan *Lay up* pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak.
- 1.5.3. Untuk mengetahui hubungan tinggi badan dan panjang lengan terhadap kemampuan *Lay up* pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar Demak.

1.6. Manfaat Penelitian

- 1.6.1. Secara Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola basket maupun se-profesi dalam membahas peningkatan pada permainan bola basket.
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di lingkungan tempat latihan
- 1.6.2. Secara Praktis
 - a. Bagi siswa dapat digunakan sebagai salah satu perbandingan bagi pemain lain dalam mempelajari teknik *lay up*.
 - b. Bagi pelatih dan pemain dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dalam pembelajaran teknik *lay up*.