

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi kebutuhan penting bagi manusia, ada berbagai macam tujuan manusia melakukan olahraga, yaitu: 1). Rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh dengan kegembiraan, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana prasarana maupun peraturan 2). Pendidikan, seperti halnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh gurunya, kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. 3). Kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedaokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lainnya, segalanya diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitas dibawah asuhan tenaga- tenaga profesional. 4). Prestasi, mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan kegiatan fisik. Tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas

jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani siswa memiliki apresiasi terhadap perilaku bermain dan berolahraga yang didalamnya mengajarkan nilai-nilai, seperti: kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka dan lain-lain, serta siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga, dan siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga.

Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani yang mencakup banyak aspek tersebut bukanlah perkara yang mudah. Kerjasama dari berbagai komponen seperti dinas pendidikan, guru penjas, dan peserta didik sangatlah diperlukan. Pendidikan jasmani memiliki banyak komponen aktivitas fisik yang luas yang bisa diperoleh peserta didik. Komponen aktivitas fisik tersebut berguna untuk membentuk kebugaran jasmani serta karakter siswa. Salah satu komponen dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang terdapat dalam kurikulum adalah permainan bola basket.

Permainan bola basket menjadi salah satu materi yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Secara umum peserta didik memiliki keterampilan yang berbeda-beda dalam melakukan aktivitas jasmani, dalam hal ini adalah permainan bola basket. Permainan ini memang termasuk salah satu permainan yang populer di kalangan siswa, tetapi karena teknik dasarnya yang kompleks dan peraturan permainan yang sulit dipahami membuat banyak peserta didik yang tertarik untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran bola

basket yang diadakan di luar jam pelajaran atau dalam kegiatan ekstrakurikuler. Melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket diharapkan siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani serta dapat meningkatkan bakat, minat, keterampilan, dan sebagai ajang mencari tahu atau prestasi.

Keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket diantaranya meliputi: *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Setelah menguasai teknik keterampilan dasar, barulah akan ditambah dengan teknik lain yang akan menunjang keterampilan bermain seorang pemain basket. Penguasaan keterampilan dasar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi menuju yang lebih tinggi. Tingkat keterampilan yang dimiliki para pemain akan menentukan penampilannya dalam suatu pertandingan bola basket. Permainan bola basket merupakan permainan kelompok sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat keterampilan dasar bola basket setiap pemain berbeda satu dengan pemain lainnya. Maka dari itu, keterampilan bermain yang baik dapat dikuasai dengan cara dipelajari atau dilatih secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Setelah penguasaan teknik *passing* dan *dribbling* sudah baik, dalam sebuah permainan bola basket *shooting* yang paling menentukan menang kalahnya sebuah pertandingan bola basket. *Shooting* merupakan usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan.

Salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola basket adalah sekolah yang terletak di Jalan Putat, Desa Sukodono, Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal yaitu Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kendal. Fasilitas yang dimiliki oleh SMP N 3 Kendal diantaranya adalah lapangan bola basket dengan kondisi yang baik, serta ring dan papan pantul yang dimiliki dalam keadaan yang layak. Meskipun ukuran lapangan belum sesuai dengan standar yang di berlakukan. Serta jumlah bola yang digunakan dalam latihan belum sebanding dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, hal ini memaksa latihan dilakukan secara bergantian. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari kamis dan sabtu, mulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.30 WIB.

Beberapa kejuaraan pernah dijuarai oleh tim dari SMP Negeri 3 Kendal dalam kurun waktu 2 tahun terakhir, diantaranya adalah LIBALA (Liga Basket Pelajar) pada tahun 2016 dan SMEA Cup pada tahun yang sama. Pada tahun 2017 tim SMP Negeri 3 Kendal ikut serta dalam kompetisi PERBASI Cup, hanya saja belum mendapatkan hasil yang maksimal. Tim SMP Negeri 3 Kendal terbagi menjadi dua yaitu tim senior yang rata-rata diperkuat siswa kelas VIII dan IX dan tim junior yang didominasi siswa kelas VII.

Berdasarkan hasil observasi yang pernah peneliti laksanakan pada awal bulan januari, tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Kendal cukup beragam antara siswa satu dengan siswa yang lainnya. Terdapat beberapa siswa memiliki tingkat penguasaan bermain bola basket yang baik, selebihnya masih dalam taraf standart. Terutama dalam penguasaan teknik

shooting masih terdapat banyak siswa dengan tingkat akurasi yang rendah, meskipun teknik yang digunakan sudah tepat dan metode latihan kurang bervariasi dan siswa cenderung jenuh. Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini adalah kemampuan *shooting* atau menembak bola ke dalam ring. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukan bola ke dalam ring merupakan inti strategi permainan bola basket. Tingkat penguasaan *shooting* bola basket yang baik akan membantu sebuah tim untuk menguasai jalannya pertandingan, dan tidak menutup kemungkinan tingkat penguasaan *shooting* bola basket yang baik dapat mengantarkan sebuah tim memperoleh kemenangan. Selama ini sesuai dengan penjelasan pelatih ekstrakurikuler bapak M. Zaini Nuhroho dalam latihannya menggunakan metode latihan *shooting under ring*, sedangkan ada latihan *shooting* dengan menggunakan metode *warm up speed* dan metode latihan *practice speed* yang menurut wahyu nugroho hasilnya baik.

Permasalahan tersebut maenjadikan peneliti menerapkan metode latihan *warm up speed* dan metode latihan *practice speed* untuk menunjang keakurasian *shooting* bola basket. latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Melalui metode latihan ini memfokuskan pada aktivitas yang memutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai atau point. Dalam hal ini disesuaikan dengan cabang olahraganya maka latihan *warm up speed* dan latihan *practice speed* dapat

diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan mengetahui kemampuan keakurasian *shooting* bola basket.

Permasalahan tersebut menjadikan peneliti menerapkan program latihan *warm up speed* dan *practice speed*, melalui program latihan ini diharapkan agar dalam proses latihan menjadi lebih bervariasi. Selain itu program latihan ini akan lebih memaksimalkan siswa dalam melakukan *under ring shoot*, hal ini dikarenakan metode latihan ini belum diajarkan dalam proses latihan ekstrakurikuler di SMP. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Warm Up Speed* dan *Practice Speed* Terhadap Hasil *Under Ring Shoot* Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal Tahun 2018”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat ditarik beberapa identifikasi masalah yaitu:

- 1) Masih banyak ditemukan siswa yang memiliki tingkat keterampilan bermain bola basket yang rendah.
- 2) Jumlah bola basket yang digunakan pada saat latihan belum sebanding dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
- 3) Kemampuan *under ring shoot* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal masih terdapat banyak siswa dengan tingkat akurasi yang rendah.
- 4) Belum diketahui hasil pelatihan *shooting* bola basket dengan metode latihan *warm up speed* dan

- 5) Belum diketahui hasil pelatihan *shooting* bola basket dengan metode latihan *practice speed*.

1.3. Batasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Pengaruh metode latihan *warm up speed* dan *practice speed* terhadap hasil *under ring shoot* untuk siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Kendal.
- 2) Objek penelitiannya hanya dilakukan untuk peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMP N 3 Kendal.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

- 1) Apakah ada pengaruh metode latihan *warm up speed* terhadap hasil *under ring shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal?
- 2) Apakah ada pengaruh metode latihan *practice speed* terhadap hasil *under ring shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal?
- 3) Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan *warm up speed* dan *practice speed* terhadap hasil *under ring shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *warm up speed* terhadap hasil *under ring shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *practice speed* terhadap hasil *under ring shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *warm up speed* dan *practice speed* terhadap hasil *under ring shoot* bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca. Adapun manfaat yang diharapkan antara lain :

- 1) Manfaat Teoritis
 - a) Dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang permainan bola basket.
 - b) Menjadi sumbangan pemikiran bagi pelatih dan atlet dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket.
- 2) Manfaat Praktis
 - a) Bagi Pelatih

Hasil penelitian akan memberikan gambaran hasil tingkat keterampilan *under ring shoot* bola basket siswa yang dilatihnya, sehingga dapat

dijadikan bahan untuk menentukan program latihan yang sesuai kebutuhan.

b) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat bagi siswa, yaitu siswa mengetahui metode latihan *warm up speed* dan *practice speed* sehingga diharapkan dapat lebih bersemangat dalam latihan untuk meningkatkan kemampuannya.

