

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Islam memandang bahwa kesehatan itu sangat penting karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia dikarenakan Islam adalah agama yang sempurna lagi menyeluruh, yang meliputi semua aspek kehidupan manusia (salahuddin, 2020).

Olahraga bisa diartikan berarti gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Kata menguatkan dalam perkembangan selanjutnya, juga mengandung pengertian membentuk. Usaha ini dapat dilakukan melalui permainan, latihan, atau gerakan bagian tubuh tertentu dengan atau tanpa menggunakan alat. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang untuk menunjang kesehatan dan kebugaran tubuh. Cabang olahraga yang dimaksud yaitu cabang olahraga permainan.

Hal ini sesuai dengan yang di dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan” Undang Undang RI No. 3 Tahun , 2005 Cabang olahraga permainan ini dapat meningkatkan kemauan dan keseriusan dalam berolahraga salah satu cabang permainan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu permainan bola basket, perkembangan olahraga bola basket akhir ini menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, yaitu dengan banyaknya perkumpulan dan pertandingan serta banyaknya jumlah penonton dalam suatu pertandingan baik remaja maupun dewasa.

Permainan bola basket sangat menarik karena dapat dimainkan semua orang baik remaja maupun dewasa. Berdasarkan *Federasi Basket Internasional* (FIBA) permainan ini dimainkan selama 40 menit yang dibagi dalam empat

quarter, dimana satu *quarter* terdiri dari 10 menit (Dewi & Muliarta, 2016). Olahraga bola basket memerlukan intensitas yang tinggi dalam permainannya seperti berlari, berhenti, melompat, *body contact*, dan berpindah tempat sesuai dengan kebutuhan dalam permainan. Olahraga bola basket juga salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh lapisan masyarakat Indonesia dan juga diseluruh dunia (Raibowo, 2022). Permainan bola basket menjadi salah satu *icon* olahraga di negara- negara berkembang saat ini. Permainan bola basket juga menjadi salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

Olahraga bola basket memerlukan intensitas yang tinggi dalam permainannya seperti berlari, berhenti, melompat, *body contact*, dan berpindah tempat sesuai dengan kebutuhan dalam permainan. Bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar yang baik. Teknik berdasarkan permainan bola basket dibagi Menjadi 5 yaitu, *dribbling*, *passing*, *shooting*, *pivot*, *rebound* (Saichudin & Sayyid Agil Rifqi Munawar, 2019). Sejarah olahraga bola basket dimulai sejak tahun 1891 dengan cara yang sebenarnya tidak disengaja oleh *Dr. James Naismith*, seorang guru olahraga asal Kanada. Bermula dari kebutuhan untuk mengisi waktu para siswa di musim liburan dengan sebuah permainan di ruangan tertutup, *Naismith* pun terinspirasi dengan permainan masa kecilnya saat berada di *Ontario*.

Hingga akhirnya guru di YMCA, *Springfield, Massachusetts* ini berhasil menciptakan permainan yang kemudian dikenal dengan bola basket pada tanggal 15 Desember 1891. Istilah basket sendiri muncul dari salah satu muridnya hingga dikenal dan populer di seluruh penjuru Amerika Serikat (Risyanti, 2020). Perkembangan olahraga bola basket memiliki sejarah panjang di Indonesia, awalnya dimulai dengan masuknya imigran dari China ke Indonesia pada tahun 1920-an. Pendatang Cina membawa permainan bola basket yang telah dikembangkan di Tiongkok. Semakin lama, semakin banyak pemain bola basket Indonesia yang andal, karena pengaruh dari olahraga bola basket tersebut di

sekolah.

Buktinya adalah permainan bola basket masuk ke dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) di tahun 1948, PON pertama Indonesia. Keterbatasannya hanyalah hanya bisa dimainkan oleh kaum pria saja. Setelah itu, pada Pekan Olahraga Nasional (PON) kedua di tahun 1951 olahraga bola basket sudah dikompetisikan dengan peserta dari regu putra dan putri. Regu yang dikirim pun bukan lagi dari Karesidenan. Melainkan cakupannya sudah meliputi provinsi. Indonesia pun lalu membentuk PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) di tahun 1951 dan diterima sebagai anggota FIBA (*International Basketball Federation*) pada tahun 1953. Setahun kemudian, untuk pertama kalinya Indonesia mengirim tim bola basket di *Asian Games* di Manila (Leonardo, 2019).

Hampir di setiap sekolah memiliki kegiatan pendukung ekstrakurikuler kecabangan olahraga khususnya di SMPN 1 Tambun utara, bagi siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat dalam suatu cabang olahraga tertentu dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, Salah satu ekstrakurikulernya adalah kegiatan bola basket yang berdiri pada 15 Oktober 2019 tepatnya berada di lingkungan sekolah, Saat terbentuk pertama kali kegiatan ekstrakurikuler bola basket ini didikan atas bentuk kepedulian alumni yaitu oleh fajar fauzi dan satria terhadap siswa yang masih aktif sekolah untuk mewedahi bakat dan minat pada permainan bola basket. Seiring berjalannya waktu pada saat berdiri pada tahun 2019 hingga sekarang banyak sekali peningkatan dan penurunan dalam prestasi yang diraih , prestasi yang di raih dalam kompetisi terakhir yaitu BSL juara 3 kategori putri, juara 2 kategori putra dan O2Sn tingkat pelajar kategori putri dan kategori putra juara 2.

Dalam mewujudkan tujuan tersebut pelatih melakukan pembinaan, susunan atau rancangan program yang sudah tertata dan telah di programkan secara optimal dan maksimal dalam pembinaan prestasi olahraga, pembinaan prestasi olahraga dalam olahraga bola basket itu sendiri adalah pembinaan olahraga yang ditujukan untuk menghadapi suatu pertandingan atau kompetisi mulai dari tingkat antar pelajar hingga nasional. Pembinaan prestasi yang dibutuhkan untuk perkembangan olahraga bola basket pada masa sekarang ini mengalami

peningkatan yang bagus dan baik, karena pembinaan itu sendiri merupakan aspek penting pada kelanjutan prestasi yang akan datang selanjutnya bisa dikaitkan dengan point penting untuk meningkatkan, mengembangkan dan memajukan prestasi dalam olahraga bola basket.

Dalam mewujudkan tujuan tersebut pembinaan harus memiliki susunan atau rancangan program yang sudah tertata dan telah diprogramkan secara optimal dan maksimal dalam pembinaan prestasi olahraga, pembinaan prestasi olahraga dalam olahraga bola basket itu sendiri adalah pembinaan olahraga yang ditujukan untuk menghadapi suatu pertandingan atau kompetisi mulai dari tingkat yang terendah ke tingkat internasional. Berkembang dan populernya olahraga yang sudah dikenal masyarakat luas khususnya. Olahraga bola basket *jumpshoot* atau tembakan melompat merupakan tembakan yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket (Oktaviasari, 2020). Hal ini perlu adanya suatu sarana dan prasarana yang harus ditingkatkan mulai dari daerah-daerah hingga nasional. Dari suatu hal yang menampung untuk membina bakat dari atlet maka harus bisa memenuhi sarana dan prasarana itu sendiri demi menunjang peningkatan prestasi yang tinggi (Abrar, 2021).

Kegiatan ekstrakurikuler juga digunakan untuk membantu siswa dalam penilaian akademik yang dibagikan pada tiap akhir semesternya. Oleh karena itu, siswa diwajibkan untuk mengikuti salah satu program kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah. Akan tetapi, bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket belum pernah dilakukan penilaian tentang keterampilan dasar bermain bola basket yang menggunakan tes pengukuran. Artinya, dalam hal ini adalah penilaian keterampilan siswa dalam bermain bola basket didasarkan pada pengamatan saat bermain dan partisipasi siswa dalam setiap pelaksanaan kegiatan. Oleh karena itu, penilaian yang dilakukan dapat dikatakan kurang objektif walaupun melalui pengamatan dapat melihat siswa tersebut terampil maupun tidak dalam bermain bola basket.

Melalui pengamatan yang dilakukan di beberapa event atau kompetisi bola basket di kota atau kabupaten Bekasi, di dapatkan hasil yaitu buruknya kualitas *jump shoot* para pemain dalam mengoptimalkan kesempatan mencetak poin dikarenakan tidak terlalu menguasai teknik jump shoot yang baik, seperti dalam

hal pemahaman para pelatih terhadap bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk dipergunakan dalam melatih keterampilan teknik dasar bola basket. Maka dari itu perlu diadakannya penelitian untuk mengetahui sejauh mana keterampilan dasar bermain bola basket siswa SMPN 1 Tambun utara. Diharapkan dengan adanya penelitian tentang keterampilan bermain bola basket dapat dijadikan patokan untuk penilaian dan program untuk membentuk tim inti bola basket SMPN 1 Tambun utara yang tangguh sehingga akan dapat menorehkan prestasi lebih dan membanggakan nama sekolah.

Sebagai dasar penelitian ini adalah hasil penelitian yang dilakukan yaitu adanya hubungan antara prestasi dari hasil latihan dengan keterampilan bermain bola basket dalam khususnya latihan bertahap dan berpindah dalam hasil *jump shoot* sehingga kesimpulan yang didapat ditarik adalah keinginan siswa untuk mendapatkan prestasi dalam bidang olahraga basket berhubungan dengan meningkatnya keterampilan bermain basket. Dari perbedaan hasil dari penelitian diatas serta hasil penleitian eksperimen serta dalam metode *pretest* dan *postest* yang sudah dilakukan juga oleh peneliti sebelumnya. Salah satu sekolah yang dimaksud yaitu SMP Negeri 1 Tambun Utara.

Hal ini dapat dibuktikan di SMP Negeri 1 Tambun Utara memiliki tim bola basket putera yang hampir setiap minggunya melakukan latihan walaupun permainan bola basket ini sangat diminati akan tetapi sesuai dengan pengamatan yang dilakukan, masih banyak teknik dasar *jump shoot* bermain yang belum dikuasai dengan baik. Dalam *jump shoot* atau menembak sambil meloncat. Tembakan bola yang dilakukan masih rendah, sehingga arah jatuhnya bola belum mencapai ring. sebagian dari para pemain basket tersebut belum menguasai teknik lompatan yang baik, dan timing melepaskan bola ke ring yang kurang akurat. Para siswa pemain basket ini juga belum mendapatkan perlakuan berupa latihan khusus dalam peningkatan *shooting* dalam permainan bola basket.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk menunjang keberhasilan *jump shoot* yaitu dengan menerapkan bentuk latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat dengan catatan telah memenuhi cara melakukan teknik dasar *jump shoot* secara baik dan benar. Yang dimaksud di atas hingganya maksud dan tujuan *jump shoot* yang diharapkan dapat tercapai, Berdasarkan hal

di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Berpindah Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara”.

B. Rumusan Masalah

Permainan bola basket akan terlihat menarik apabila suatu tim bermain dengan baik pula, untuk menghasilkan permainan yang baik, setiap pemain harus memiliki penguasaan teknik dasar yang baik pula. Teknik dasar yang baik dalam bermain bola basket merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain basket.

Secara umum dalam ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun utara sudah terdapat latihan untuk meningkatkan teknik dasar *jump shoot* ,karena memang teknik dasar *jump shoot* merupakan salah satu yang berperan dalam bermain olahraga bola basket.

Sedangkan semakin tinggi tingkat kesalahan yang kita alami akan membuat konsentrasi kita dalam melakukan membangun serangan dalam permainan menjadi berkurang. Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan teknik dasar *jump shoot* pada bola basket yang dimiliki para siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun utara .
2. Kurangnya kemampuan kontrol diri dalam memahami, menerapkan dan meningkatkan keterampilan teknik dasar *jump shoot* yang dimiliki oleh masing – masing individu di dalam ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun utara.
3. Kurangnya kesadaran siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun utara dalam melaksanakan latihan dalam melakukan teknik dasar *jump shoot*.

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan tujuan masalah di atas maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan jarak bertahap dan berpindah

terhadap hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara?

2. Apakah terdapat pengaruh pada hasil latihan jarak bertahap dan berpindah terhadap hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara?

D. Manfaat Penelitian

Peneliti memiliki pendapat bahwa adanya kekurangan dalam melakukan teknik dasar *jump shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tambun utara dikarenakan kurangnya kesadaran dalam melakukannya.

Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dan mengangkat judul dalam penulisan ini “ Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Berpindah Pada Bola Basket Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara”.

