

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga bola basket.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan sangat pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crush bone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda.

Dalam kondisi yang demikian maka timbul persaingan yang ketat dan kompetitif diantara atlet bola basket baik di jalur pembinaan klub dan jalur pendidikan untuk meningkatkan prestasinya. Menurut Indrawan, Budi dan Deni Nurhidayat (2014) “Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri” (hlm.1). Secara umum unsur atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola) dan *shooting* (menembak) (Indrawan, Budi dan Deni Nurhidayat,2014,hlm.7). Salah satu teknik bola basket yang dianggap paling

efektif untuk mencetak angka adalah *shooting*. Teknik-teknik dasar yang lain sebagai pengantar untuk memperoleh peluang besar untuk mencetak angka atau *point*.

Pada kondisi seutuhnya bola basket adalah permainan tim dengan lima pemain, operan dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim, operan yang tepat waktunya dan akurat menciptakan peluang skor bagi tim. Tembakan *lay up* adalah satu jenis tembakan yang paling efektif untuk mencetak angka dalam permainan bola basket, karena jarak tembakan *lay up* yang dekat dengan ring basket. Tembakan *lay up* harus diajarkan pada pemain pemula setelah pemain bisa melakukan *dribble* dengan baik. Masalah yang muncul pada latihan *lay up* ini adalah hasil tembakannya, karena pemain pemula belum mengetahui cara praktis untuk melakukan *lay up*. Melakukan tembakan *lay up* ada dua cara yaitu dengan langsung mengarah ke ring dan dengan cara memantulkan bola ke papan pantul.

Lay up shoot adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak jauh diperdekat ke ring basket. Tembakan *lay up* ini dilakukan dengan menggiring sendiri menuju ke ring basket, setelah dekat dengan ring basket kemudian melaksanakan tembakan *lay up* tergantung pada perkiraan dan keterampilan masing-masing. Penangkapan bola dilakukan dari pantulan bola dari lantai sambil melayang – melangkah – melompat untuk melakukan tembakan *lay up* ke ring basket. Adapun pelaksanaan untuk *lay up* tersebut adalah :

- 1) *Lay up shoot* kanan (sisi kanan lapangan)
- 2) *Lay up shoot* dari depan (sisi tengah lapangan)
- 3) *Lay up shoot* kiri (sisi kiri lapangan)

Dalam dunia olahraga semua ingin selalu menjadi lebih baik agar mencapai pada puncak prestasinya. Begitu dengan atlet yang harus berusaha untuk menjadi lebih baik melalui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan baik kemampuan individu ataupun tim. Begitupun pada cabang olahraga bola basket kemampuan individu atau tim harus saling melengkapi saat bertanding. Atlet harus menguasai aspek tersebut untuk memperoleh kemampuan yang baik dalam

bermain bola basket. Karena dengan ini atlet diharuskan untuk selalu berlatih meningkatkan kemampuan pada dirinya.

Metode latihan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan prestasi olahraga. Metode latihan adalah suatu cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam olahraga. Pada umumnya pelatih akan memberikan variasi latihan menggunakan metode *block practice*. Dari metode latihan tersebut pelatih mengarahkan kepada atletnya yang akan ditempuh pada sesi latihan.

Pelatih melakukan latihan fundamental dan teknik *lay up* bervariasi agar siswa tidak jenuh pada setiap latihan, tetapi hasil *lay up* pada pemain masih juga sama. Pelatih ingin merubah strategi latihannya agar akurasi *lay up* pada pemain ada peningkatan. Penulis banyak melihat sistem latihan dan strategi latihan pelatih pada waktu latihan. Pelatih juga sempat berbicara dengan penulis mengenai masalah itu, sehingga penulis tertarik untuk meneliti masalah tembakan *lay up*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan latihan *lay up shoot* dengan *block practice*. Dengan latihan ini penulis berharap hasil tembakan *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya mengalami peningkatan.

Metode latihan *block* merupakan metode latihan yang mengharuskan atlet berkonsentrasi melakukan satu aspek atau macam teknik secara berulang-ulang sampai atlet dapat melakukan teknik tersebut dengan benar dalam satu sesi. Dengan kata lain metode latihan *block* hanya berkonsentrasi mempelajari satu macam teknik saja.

Dari masalah yang ada di atas maka penulis memilih judul di dalam penelitian yaitu “Pengaruh Metode Latihan *Block Practice* terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”.

1.2. Rumusan Masalah

Bertolak dari paparan yang dikemukakan di atas, muncul berbagai permasalahan yang tidak mungkin dapat penulis teliti sekaligus. Karena itu dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut. “Apakah metode

latihan *block practice* berpengaruh terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 10 kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020?”

1.3. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah yang terdapat dalam judul penelitian sebagai berikut :

- 1) Pengaruh, menurut Pusat Bahasa (2008) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang” (hlm.8449). Adapun yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah perubahan keterampilan siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 10 kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 setelah mengikuti latihan dengan menggunakan metode *block practice*.
- 2) Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.38). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan metode *block practice* terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 10 kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- 3) Metode latihan *block practice* adalah susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu, menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain.
- 4) *Lay up shoot* menurut Indrawan, Budi dan Deni Nurhidayat (2014) adalah “Tembakan yang dilakukan dengan bantuan irama dua langkah” (hlm.71).
- 5) Bola basket menurut Indrawan, Budi dan Deni Nurhidayat (2014) adalah “Salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri” (hlm.1).

1.4. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan yang bermakna, tentu saja mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *block practice* terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 10 kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

1.5. Kegunaan Penelitian

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada khususnya ilmu kepelatihan dan ilmu pertumbuhan dan perkembangan.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pertimbangan para guru, pembina, dan pelatih olahraga di sekolah dalam menyusun program pembelajaran dan pelatihan yang bertujuan meningkatkan teknik dalam permainan bola basket khususnya teknik *lay up shoot*, serta dalam memanfaatkan kesenangan dan minat dalam bidang olahraga tertentu sebagai wahananya.