

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir di segala bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang demikian pesat, adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lain suatu masalah menjadi lebih kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menunjang. SMP N 1 PAKEM merupakan salah satu sekolah favorit di Kota Sleman. Saat ini di SMP N 1 PAKEM kegiatan intra dan ekstra berjalan dengan baik. Banyak siswa yang mempunyai prestasi di bidang akademik karena ditunjang oleh guru-guru yang profesional. Disamping itu fasilitas sekolah juga memadai. Ada laboratorium-laboratorium yang menunjang kegiatan belajar mengajar, lapangan untuk kegiatan olahraga juga tersedia.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pakem merupakan salah satu sekolah yang menjalankan kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, akan tetapi pelaksanaannya masih belum optimal. Hal ini dapat diketahui peneliti berdasarkan hasil pengamatan peneliti, karena hanya mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dijadwalkan seminggu sekali dengan alokasi waktu selama dua jam pelajaran dirasa masih belum cukup karena untuk meningkatkan status daya tahan kardiorespirasi siswa SMP Negeri 1 Pakem seharusnya minimal kebugaran jasmani sekurang-kurangnya 3-5 dalam satu minggu, selama kurang lebih 20-60 menit untuk setiap aktivitasnya. Selain itu, di SMPN 1 PAKEM sebelumnya

belum pernah diadakan penelitian mengenai hubungan *power* tungkai, panjang lengan, dan tinggi badan dengan kemampuan *lay up*. Sehingga siswa belum mengetahui jika tinggi badan, panjang lengan, dan tinggi badan sangat berpengaruh dan mempunyai peranan penting terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.

Di SMP N 1 PAKEM terdapat berbagai kegiatan ekstrakurikuler antara lain: pramuka, olahraga, pecinta alam, kesenian dan masih banyak lagi. Untuk kegiatan olahraga salah satunya adalah bolabasket. Ektrakurikuler bolabasket banyak peminatnya. Karena suatu kebanggaan tersendiri untuk menjadi tim bola basket SMP N 1 PAKEM. Disamping itu bolabasket di Kota Sleman berkembang dengan pesat. Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMP N 1 PAKEM berjalan dengan lancar dan dilakukan secara rutin diadakan setiap hari Sabtu pukul 15.00-17.00 wib. Dengan menggunakan lapangan basket yang standar dan SMP N 1 PAKEM mempunyai bolabasket sebanyak 5 buah bola tetapi terkadang siswa membawa bolabasket sendiri karena minimnya bolabasket yang disediakan oleh sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu penambahan waktu di luar jam pelajaran, baik bimbingan langsung oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas siswa itu sendiri. Melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan siswa dapat memperdalam pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran serta meningkatkan bakat, minat, dan keterampilan. Pada kenyataannya kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 PAKEM menunjukkan bahwa pada awal tahun ajaran jumlah siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler bolabasket sangat banyak, namun setelah berjalan beberapa bulan ternyata siswa semakin malas untuk mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Di SMP N 1 PAKEM tidak semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler mampu melakukan *lay up* dengan teknik yang benar dan siswa juga kurang pengetahuan tentang permainan bolabasket.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang baik, harus menguasai teknik- teknik dasar permainan bolabasket, karena semakin baik seorang pemain dalam mendribel, menembak dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Menurut Imam Sodikun (1992: 48) Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik *rebound*. Sistem penyerangan dan pertahanan dalam permainan bolabasket seringkali menyebabkan terjadinya suatu kesalahan (*foul*). Menurut Imam Sodikun (1992: 86-87), adapun jenis kesalahan yang dapat dikenai sangsi tembakan bebas, antara lain adalah: kesalahan yang dilakukan bersamaan dengan usaha tembakan lapangan, kesalahan teknik (*Technical foul*), kesalahan yang disengaja (*Unsportman Like foul*), kesalahan tim (*Team foul*).

Menurut Imam Sodikun (1992: 59) menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain bolabasket, keterampilan suatu regu dalam permainan

bolabasket selalu ditentukan keberhasilan dalam menembak atau memasukkan bola ke dalam ring lawan. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan kemampuan secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi bolabasket. Menembak adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Tembakan *lay up* adalah teknik yang dilakukan dengan keadaan berlari sambil membawa bola dan melompat 2 langkah kemudian *shoot* dengan cara melemparkan bola dari bawah ke atas. Teknik *lay up* ini selalu digunakan di tiap pertandingan. Oleh karena itu menguasai teknik *lay up* merupakan salah satu kunci memenangkan sebuah pertandingan.

Teknik *lay up* dalam permainan bolabasket merupakan sinkronisasi antara power tungkai, panjang lengan, kekuatan otot lengan, kelenturan pergelangan tangan dan jari-jari tangan, serta faktor-faktor pendukung lainnya seperti tinggi badan. Untuk mendapatkan tembakan *lay up* yang baik diperlukan impuls/tenaga yang sesuai dengan berat bola dan jarak dengan keranjang basket. Tenaga atau kekuatan yang digunakan prosesnya dimulai dari tubuh bagian bawah yaitu kaki. Pada saat otot-otot berkontraksi

impuls/tenaga mulai ditransfer untuk kerja otot-otot kaki, kemudian saat kaki ditolakkan, tangan mendorong bola ke dalam keranjang

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa *power* tungkai, panjang lengan dan tinggi badan mempunyai peranan penting dalam kemampuan *lay up*. Untuk itu penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan kekuatan otot tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bolabasket.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan kecakapan bermain bolabasket.

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar *lay up* pada permainan bolabasket oleh para siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 PAKEM
2. Belum diketahuinya hubungan antara *power* tungkai, panjang lengan, dan tinggi badan dengan kemampuan *lay up* di SMP N 1 PAKEM
3. Belum adanya penelitian tentang sumbangan *power* tungkai, panjang lengan, dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* pada siswa putra SMP N 1 Pakem.
4. Kurangnya pengetahuan siswa terhadap sumbangan *power* tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up*.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah terdapat masalah yang berhubungan dengan kecakapan bermain bolabasket, supaya tidak meluas dan untuk menghindari salah penafsiran serta tidak terjadi penyimpangan dari pokok permasalahan, maka perlu adanya pembatasan masalah agar pembahasan lebih fokus, adalah sebagai berikut:

1. Hubungan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bolabasket.
2. Hubungan antara panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bolabasket.
3. Hubungan antara tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bolabasket.
4. Hubungan antara *power* tungkai, kekuatan otot lengan, dan tinggi badan dengan hasil *lay up* dalam permainan bolabasket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket?

3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket?
4. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tentang sumbangan *power* tungkai, kekuatan otot lengan dan tinggi badan dengan kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.
4. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kekuatan otot lengan dan tinggi badan dengan hasil *lay up* dalam permainan bolabasket?

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui sumbangan *power* tungkai, kekuatan otot lengan, dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang hubungan antara *power* tungkai, kekuatan otot lengan, dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket, sehingga dapat digunakan sebagai wahana dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya bolabasket.

2. Secara Praktis

- a. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memodifikasi bentuk latihan dan melakukan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan.
- b. Sebagai acuan dan motivasi untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
- c. Sebagai bahan banding atau pertimbangan untuk penelitian–penelitian yang akan datang.