

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Basket <sup>1</sup> kan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Dalam permainan bolabasket kemampuan dasar

bermain bolabasket terdiri dari kemampuan melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting* (*jump shoot*, *lay up shoot*) *pivot* (cara berputar) dan rebound.

Dari teknik dasar tersebut, salah satu keterampilan *shooting* yang harus dikuasai dengan baik adalah *lay up shoot*. *Lay up shoot* adalah salah satu teknik memasukkan bola ke dalam keranjang basket lawan dalam permainan bolabasket dilakukan dengan cara memposisikan bola dengan kokoh diantara kedua tangan, melompat dengan kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan, saat melayang kedua lengan mengarahkan bola ke ring dan papan pantul, sehingga bola dipegang pada posisi yang tinggi, kemudian pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan dengan tujuan memasukkan bola ke dalam jaring menggunakan teknik *following throw*.

Dalam melakukan teknik *lay up shoot*, seorang pemain harus memiliki unsur-unsur fisik pendukung seperti daya ledak otot tungkai yang berguna untuk melakukan loncatan sewaktu hendak memasukkan bola ke dalam jaring lawan. Kelenturan pergelangan tangan untuk menolak bola dengan lembut ke arah ring basket. Koordinasi mata dan tangan yang baik dan dinamis untuk menghasilkan gerakan *lay up* yang tidak kaku dan tepat ke dalam jaring lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru diketahui bahwa siswi masih belum cukup mampu menguasai teknik *lay up shoot*. Hal tersebut terlihat dari cara siswi melakukan *lay up shoot*, siswi masih kaku dalam melakukan gerakan *lay up shoot*, siswi terlihat ragu-ragu sewaktu melakukan lompatan *lay up shoot*, terkadang bola juga terlepas dari tangan siswi sewaktu akan melompat untuk melakukan gerakan *lay up shoot*. Kemudian daya ledak otot tungkai siswi yang kurang maksimal mengakibatkan tidak tingginya lompatan yang dicapai siswi sehingga siswi kesulitan untuk memasukkan bola ke dalam jaring basket, serta kelincahan siswi juga belum begitu baik terlihat dari gerakan *lay up shoot* siswi masih terkesan lamban. Kemudian

koordinasi mata dan tangan siswi juga belum maksimal, sehingga bola yang di lambungkan ke dalam keranjang basket seringkali tidak masuk ke dalam keranjang basket.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Siswi masih kaku dalam melakukan gerakan *lay up shoot*
2. Siswi terlihat ragu-ragu sewaktu melakukan lompatan *lay up shoot*
3. Terkadang bola juga terlepas dari tangan siswi sewaktu akan melompat untuk melakukan gerakan *lay up shoot*.
4. Daya ledak otot tungkai siswi yang kurang maksimal mengakibatkan tidak tingginya lompatan yang dicapai siswi sehingga siswi kesulitan untuk memasukkan bola ke dalam jaring basket.
5. Koordinasi mata dan tangan siswi juga belum maksimal, sehingga bola yang di lambungkan ke dalam keranjang basket seringkali tidak masuk ke dalam keranjang basket.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti perlu memberikan batasan penelitian yaitu pada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru.

## **D. Perumusan Masalah**

Bertolak dari pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalahnya yaitu: Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswi dapat menambah pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan teknik *lay up shoot* bolabasket.
2. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu guru dalam memberikan latihan yang harus diterapkan kepada siswi tentang teknik *lay up shoot*.
3. Bagi Fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswi lainnya.
4. Bagi peneliti sebagai persyaratan memperoleh gelar Strata 1 (satu) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.