

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang dan Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan dan salah satu kebutuhan fisik terpenting seseorang. Olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku gerak manusia yang diterapkan dalam olahraga tertentu yang mempunyai kecenderungan dan tujuan yang berbeda-beda, sehingga olahraga merupakan fenomena yang berkaitan dengan kehidupan sosial setiap orang. Olahraga juga merupakan wadah bagi perkembangan pertumbuhan jasmani untuk memenuhi tugas tumbuh kembang anak. Sekolah merupakan sarana dimana anak belajar bergerak dengan peralatan olah raga. Oleh karena itu, sangat pentingnya peranan olahraga bagi anak tentunya memerlukan kepemimpinan yang baik dan berkesinambungan (Mahfud, 2020). Hakikat olahraga adalah aktivitas fisik yang mencakup sifat bermain dan melibatkan pertarungan melawan diri sendiri atau unsur alam. Kegiatan olahraga mengandung gaya kompetitif, sehingga kegiatan tersebut hendaknya dilakukan dengan sportif. Olahraga tim mendorong orang untuk bersaing satu sama lain dalam suasana gembira dan adil. Olahraga menawarkan kesempatan untuk saling pengertian dan menciptakan solidaritas dan pengabdian. Olahraga juga dapat digunakan sebagai alat pemersatu (fahmi, 2022).

Dalam kehidupan yang terbaru manusia tidak bisa dipisahkan berdasarkan olahraga, baik menjadi area adu prestasi juga menjadi kebutuhan buat menjaga syarat tubuh supaya betul - betul sehat (Alamsyah & Nugroho, 2022). Sedangkan menurut (Nugroho *et al.*, 2021) aktivitas olahraga disukai dan disenangi dari semua

kalangan anak-anak sampai dengan dewasa. Olahraga bisa mendatangkan prestasi, prestasi tidak hanya dalam segi akademik saja terdapat non akademik juga seperti prestasi ekstrakurikuler bola basket yang dapat membawa nama baik sekolah sehingga banyak dikenal masyarakat menjuarai kejuaraan basket baik daerah, nasional, bahkan internasional. Dengan terkenalnya nama sekolah menjadi keuntungan sekolah juga dalam mendapatkan pemain atau siswa – siswi baru yang ingin masuk disekolah tersebut khususnya dalam bidang bola basket sebagai keuntungan sekolah untuk lebih menonjolkan ekstrakurikuler bola basket.

Bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan oleh 5 orang pemain yang memerlukan kekompakan dan kerja sama tim dengan tujuan memasukan bola kedalam ring lawan sehingga mendapatkan point sebanyak mungkin. Permainan bola basket dapat dimainkan di ruang *indoor* maupun *outdoor*, tetapi lebih efektif diruangan *indoor*. (Saputra, 2020) mengemukakan adapun posisi utama dalam olahraga bola basket ini yaitu *Forward*, pemain yang bertugas memasukan bola kedalam *ring* lawan agar tercipta *point* sebanyak banyaknya, *Defense*, pemain yang bertugas menjaga lawan agar lawan kesulitan memasukan bola kedalam ring sehingga susah untuk menciptakan point, *Playmaker*, pemain yang bertugas mengatur jalannya strategi permainan dan menjadi kunci utama di sebuah tim. Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermain, yang dimainkan oleh 2 tim yang masing masing terdiri dari 5 pemain tujuan dari masing masing tim adalah untuk mencetak angka kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Sanjaya, 2022). Sitepu (2018) Mengemukakan bahwa olahraga bola basket merupakan suatu olahraga

yang sering kali akan menjadi pilihan untuk dimainkan terkhusus bagi anak-anak muda.

Lay up shoot merupakan salah satu gerakan yang biasanya digunakan untuk mencetak point dalam permainan bola basket saat melakukan serangan kilat (Mertayasa *et al.*, 2016). (Mertayasa *et al.*, 2016) mengemukakan bahwa Gerakan *Lay up Shoot* memiliki peluang yang besar untuk bisa mencetak *point*, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan *ring* basket.

Kardus merupakan salah satu barang bekas yang bisa ditemukan dimana saja, padahal media kardus merupakan alat pembelajaran yang efektif karena mudah dipindah-pindah dan banyak variasi permainan yang dapat disusun menggunakan kardus. Media kardus alat sederhana yang sangat murah dan mudah didapat. Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki siswa ekstrakurikuler basket dalam meningkatkan kemampuannya terhadap *lay up*.

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan bagi siswa di luar jam pembelajaran sekolah dengan tujuan untuk memperluas wawasan siswa dan mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa dalam berbagai bidang akademik maupun non akademik. Ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMAN 1 Sukoharjo diadakan di luar jam pelajaran sekolah, dengan tujuan untuk menambah wawasan siswa meningkatkan kemampuan di berbagai studi baik akademik dan non akademik seperti olahraga. Olahraga Pendidikan dilaksanakan baik pada jalur Pendidikan formal maupun non formal kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler (UU RI Nomor 3 Pasal 18 Nomor 2 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

SMAN 1 Sukoharjo salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler Bola Basket yang sangat di dukung dan di fasilitasi dengan baik oleh pihak sekolah. Pada saat Basket menjalani latihan pertandingan penulis melihat bahwa sering kali terjadi salah melakukan lompatan *lay up* sehingga hal itu merugikan tim dan menyebabkan tim kesulitan untuk memenangkan pertandingan tersebut. Maka dari itu diperlukannya suatu metode latihan yang tepat dan inovatif.

Berikut hasil *test lay up* yang dilakukan di SMAN 1 Sukoharjo:

Tabel 1. 1 Data *Lay Up*

No.	Nama	<i>Lay up</i>	No.	Nama	<i>Lay up</i>
1.	AA	3	11.	ARS	4
2.	MFA	4	12.	PAP	2
3.	AK	2	13.	DAP	5
4.	IN	3	14.	MA	4
5.	ZN	4	15.	RFS	3
6.	IM	3	16.	PA	2
7.	N	3	17.	LAR	2
8.	ZA	2	18.	DI	3
9.	MAFR	3	19.	AN	2
10.	CMN	4	20.	BG	4

Berdasarkan hasil pengamatan dan data diatas menunjukan bahwa banyak siswa yang belum maksimal dalam melakukan Teknik *lay up*. Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukan peneliti, banyak siswa yang masih

banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan teknik *lay up* terutama pada langkah kaki dan lompatan sehingga berpengaruh pada jumlah *point* yang masuk ke dalam ke *ring*, serta kurangnya pemahaman tentang seberapa penting tingginya lompatan terhadap kemampuan dalam bola basket dan kurangnya variasi latihan yang membuat peneliti tertarik ketika siswa melakukan gerakan *lay up* dengan jarak lompatan yang berubah dan ketepatan lemparan yang masih kurang sehingga peluang masuknya bola kedalam ring sangat kecil. Hal ini dikarenakan bola yang terlalu jauh dari *ring* dan lemparan yang terlalu keras atau pelan yang mengakibatkan bola memantul terlalu keras atau melambung kurang mendekati *ring*.

Berdasarkan permasalahan diatas, sehingga penulis ingin mengambil judul “Pengaruh Latihan Lompat Kardus terhadap Hasil Kemampuan *Lay up* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Sukoharjo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan inti dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Adapun masalah rumusan masalah yang dapat diajukan sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh latihan lompat kardus terhadap hasil kemampuan *lay up* siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Sukoharjo?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini yaitu:

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari hasil latihan lompat kardus terhadap hasil kemampuan *lay up* siswa Ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sukoharjo.

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat Batasan permasalahan, Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu hanya membahas Pengaruh latihan lompat kardus terhadap hasil kemampuan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sukoharjo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi yaitu:

1. Bagi peneliti, sebagai pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam Pendidikan dan khususnya kepelatihan dalam cabang olahraga bola basket sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian sejenisnya.
2. Bagi siswa, menambah pengetahuan dalam Teknik permainan bola basket khususnya Teknik *lay up* shoot sehingga dapat menambah Kemampuan Teknik *lay up* shoot.
3. Bagi guru, pendidik, dan pelatih ini hasilnya diharapkan menjadi masukan untuk mengajar ataupun melatih siswa agar memiliki kemampuan *lay up* shhot bola basket yang baik dan dapat menjadi sumbangan masukan informasi untuk proses pembelajaran.