

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal (Mutohir dan Muksum, 2007:184). Tujuan olahraga ada bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi tujuan olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegembiraan manusia, berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya sesuai cabang olahraga yang diminati.

Permainan bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu dan lima orang dari masing-masing tim atau regu dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang. Permainan ini dimainkan dengan cara memantul-mantulkan bola di lantai dengan satu tangan untuk menggerakkan bola ke segala arah (*dribbling*). Cara lain untuk menggerakkan bola adalah dengan mengoper kepada teman satu tim (*passing*) yang kemudian dimasukan ke dalam keranjang atau *basket* (*shooting*) selama 4 *quarter*, yang masing-masing *quarter* memiliki waktu 10 menit.

Permainan bola basket mengharuskan pemain agar lebih kuat, lebih cepat, dan lebih cerdas dalam mengolah bola untuk dapat memenangkan permainan. Selain itu pemain memerlukan kemampuan untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang. Untuk dapat melakukan hal tersebut maka seorang pemain bola basket harus memiliki akurasi atau ketepatan dalam menembak, baik untuk tembakan tiga angka maupun dua angka. (Riyan, 2016:60)

Untuk memiliki kemampuan menembak, seorang pemain bola basket harus menguasai teknik dasar menembak. Untuk mendapatkan tembakan yang akurat Krause dkk, (2008: 76-77) mengemukakan dua prinsip dalam menembak, yaitu BEEF dan ROBOT. BEEF, merupakan kepanjangan dari *Balance, Eyes, Elbow, dan Follow through*. *Balance* yang dimaksud disini adalah sebelum melakukan tembakan pemain harus memperhatikan keseimbangan dalam penguasaan bola. *Eyes*, pemain sebelum melakukan tembakan harus melihat keberadaan ring, sehingga dapat mengukur jarak antara pemain dengan ring. *Elbow*, besar-kecilnya derajat tekukan pada saat menembak menentukan kekuatan dari lemparan tersebut. *Follow through*, merupakan gerakan lanjutan dari tembakan tersebut.

Prinsip selanjutnya adalah *ROBOT*, merupakan kepanjangan dari *Range, Open, Balance, One count, dan Teammate*. *Range*, pemain berada pada jarak yang efektif untuk melakukan tembakan. *Open*, posisi terbuka, tidak ada pemain bertahan yang melakukan penjagaan dengan ketat di depan pemain yang akan melakukan tembakan. *Balance*, pemain harus memperhatikan keseimbangan sebelum melakukan tembakan. *One count*, berusaha mendapatkan tambahan satu angka dalam keberhasilan tembakan. Hal seperti ini terjadi apabila pemain

bertahan melakukan pelanggaran ketika pemain menyerang melakukan tembakan dan tembakan tersebut masuk, maka pemain yang melakukan tembakan tersebut mendapatkan satu kali kesempatan tembakan lewat tembakan bebas (*free throw*). *Teammate*, yang dimaksud di sini adalah pemain jangan egois, apabila teman satu tim memiliki kesempatan lebih baik dalam usaha mencetak angka, maka sebaiknya pemain yang menguasai bola tersebut memberikan operan (*pass*) kepada teman satu tim yang lebih memiliki peluang. (Riyan, 2016:61)

Shooting dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket teknik ini paling banyak mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan shooting, oleh karena itu unsur shooting ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Hal ini didukung dengan pendapat Wisahati & Santosa (2010:14), *shooting* atau menembak adalah teknik dalam bola basket untuk melakukan tembakan ke arah ring basket untuk memperoleh nilai. Shooting itu sendiri dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan. Di tambahkan oleh Sarjiyanto & Sujarwadi (2010:10), memasukan bola kedalam keranjang sering disebut tembakan atau shooting. Lebih lanjut lanjut Menurut Wahyuni dkk (2010:15) menembak (*shooting*) adalah upaya seorang pemain untuk memasukan bola ke keranjang basket.

Dalam permainan bola basket Daya tahan / kemampuan seseorang yang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus-menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga terutama dalam permainan bola basket karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot. Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

Ada dua macam daya tahan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) yaitu:

1. Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
2. Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Sebagai seorang pemain bola basket cara yang dilakukan untuk dapat menjadi lebih baik adalah berlatih dengan metode latihan yang tepat. Metode latihan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan prestasi olahraga. Metode

latihan adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam olahraga. Metode latihan *Block practice* adalah sebuah metode latihan dimana berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan saja dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang sudah ditentukan atau sampai atlet menguasai aspek teknik tersebut sebelum beralih ke aspek teknik yang lain. Kelebihan metode *block practice* terletak pada kinerja yang bersifat repetitive yang membuat peserta didik untuk mengoreksi dan menyesuaikan diri pada aspek keterampilan yang sedang diajarkan (Edward, 2011: 409).

Serial practice adalah pengaturan susunan praktik keterampilan yang berisi lebih dari satu aspek keterampilan dengan urutan pengaturan praktek yang selalu sama atau berurutan di setiap sesi latihan. Dengan berlatih menggunakan metode *serial practice* akan mengurangi resiko ketergantungan terhadap konteks latihan seperti yang disebabkan oleh *block practice* dan membantu peserta didik untuk beradaptasi pada konteks latihan *random practice* yang memiliki tingkat kesulitan yang paling tinggi karena *serial practice* memasukkan lebih dari satu aspek keterampilan tetapi memiliki urutan yang selalu sama di setiap sesi latihan (Edward, 2011:413).

Penerapan metode latihan yang sesuai dalam proses latihan keterampilan dasar bola basket akan memberikan peluang bagi pelatih dalam mengoptimalkan sarana dan prasarana yang tersedia untuk berlatih. Tidak ada alasan bagi pelatih untuk tidak dapat melakukan latihan dengan optimal dengan alasan kurang memadainya sarana dan prasarana yang tersedia. Berdasarkan observasi dan wawancara di lapangan yang dilakukan oleh penulis di SMA Negeri Surulangun

Rawas, diketahui pelatih jarang sekali melatih akurasi tembakan, selain itu pelatih belum pernah melakukan suatu metode secara spesifik untuk di gunakan dalam melatih.

Hal tersebut di karenakan pengetahuan pelatih belum memadai. Selain itu belum diketahui metode mana yang memiliki pengaruh paling efektif dalam meningkatkan daya tahan aerobik terhadap tembakan 2 (dua) angka. Untuk itu, maka perlu diketahui metode latihan mana yang paling efektif untuk melatih akurasi tembakan 2 angka sehingga didapatkan metode yang paling cocok untuk melatih keterampilan dasar permainan bola basket.

Dari latar belakang permasalahan yang diuraikan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Block Practice*, *Serial Practice*, dan Daya Tahan Aerobik terhadap Tembakan 2 Angka Permainan Bola Basket Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas Negeri Surulangun Rawas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh latihan *block practice* dengan daya tahan aerobik terhadap tembakan 2 angka permainan bola basket peserta didik di SMA Negeri Surulangun Rawas?
2. Adakah pengaruh latihan *serial practice* dengan daya tahan aerobik terhadap tembakan 2 angka permainan bola basket peserta didik di SMA Negeri Surulangun Rawas?

3. Adakah pengaruh latihan *block practice* dan *serial practice* dengan daya tahan aerobik terhadap tembakan 2 angka permainan bola basket peserta didik di SMA Negeri Surulangun Rawas?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh:

1. latihan *block practice* dengan daya tahan aerobik terhadap tembakan 2 angka permainan bola basket peserta didik di SMA Negeri Surulangun Rawas;
2. latihan *serial practice* dengan daya tahan aerobik terhadap tembakan 2 angka permainan bola basket peserta didik di SMA Negeri Surulangun Rawas;
3. latihan *block practice* dan *serial practice* dengan daya tahan aerobik terhadap tembakan 2 angka permainan bola basket peserta didik di SMA Negeri Surulangun Rawas.

D. Manfaat Penelitian

Hal penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi peserta didik dan kemampuan dalam tembakan 2 angka pada permainan bola basket.

2. Guru Mata Pelajaran PJOK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu alternatif pembelajaran olahraga permainan bola basket, khususnya tembakan 2 angka.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam perencanaan peningkatan prestasi mata pelajaran PJOK, khususnya cabang olahraga permainan bola basket.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melakukan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

5. Almamater

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah perbendaharaan ilmu, khususnya pemebelajaran mata pelajaran PJOK cabang olahraga permainan bola basket