

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis. Namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak.

Padamata pelajaran Pendidikan Jasmani, cabang olahraga permainan merupakan cabang olahraga yang paling banyak di minati oleh siswa, baik cabang olahraga permainan bola besar maupun permainan bola kecil. Permainan bola besar meliputi cabang olahraga sepakbola, bolabasket, bolatangan dan bolavoli, dll.

Permainan bola basket merupakan suatu bentuk permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang, dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam pencapaian tujuan pendidikan jasmani tersebut, pembelajaran dapat dilakukan dalam kegiatan intrakurikuler maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diperoleh melalui permainan bola basket. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Permainan bola basket juga merupakan salah satu cabang olahraga yang ada dalam program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah.

Pengalangan pembinaan olahraga basket di sekolah-sekolah dilakukan melalui proses belajar mengajar di lapangan, baik buruknya pembinaan dan pengembangan olahraga bola basket di sekolah-sekolah tergantung pada mekanisme proses belajar mengajarnya. Pembinaan olahraga bola basket di sekolah maka unsur-unsur yang diajarkan adalah teknik dasar, taktik dan juga memperbaiki unsur kondisi fisik. Faktor-faktor tersebut menunjang dalam pencapaian kecakapan siswa bermain bola basket. Salah satu teknik dasar sebuah permainan bola basket adalah *Over head pass*.

Over head pass adalah mengumpan bola seseorang rekan melewati kepala pemain bertahan. Caranya dengan meletakkan kedua tangan di kedua sisi bola, dengan posisi di belakang kepala.

Berdasarkan hasil penelitian penulis di SMA PERSADA Bandar Lampung pada saat mengajarkan gerak dasar *over head pass* dari 24 Siswi ekstrakurikuler terdapat 16 Siswi yang sudah menguasai teknik dasar, 8 siswi yang belum menguasai *over head pass*. Banyak diantara Siswi tersebut melakukan penyesuaian gerak akibat posisi awalan dan cara menempatkan bola pada saat posisi mengoper yang tidak sesuai dengan teknik yang benar. Posisi awal pada saat melakukan gerakan *over head pass* seharusnya bola di belakang kepala. Lalu gerakkan lengan ke arah sasaran atau dinding yang ada sudah di beri tanda untuk melakukan gerak maju yang cepat dengan melecutkan pergelangan tangan lalu melepaskan bola. Selanjutnya, memastikan untuk melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan lengan dan tangan ke sasaran setelah melepaskan bola. Jika perlu melangkah maju ke sasaran dengan salah satu kaki ketika mengumpan bola untuk memperkuat lemparan. Penyesuaian gerak yang mereka lakukan dalam belajar gerak dasar *over head pass* yaitu mereka meletakkan bola di depan kepala. Akibat dari penyesuaian gerak yang dilakukan itu kekuatan menjadi tidak maksimal dan tidak mengenai sasaran lemparan.

Kesalahan teknik *over head pass* yang dilakukan para siswinya ini, jika tidak cepat dikoreksi, dapat menyebabkan kebiasaan buruk yang sulit untuk diperbaiki.

Sebaiknya siswa belajar gerak dasar terlebih dahulu dan melatih kekuatan otot lengan dengan menambah latihan menggunakan beban, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dalam belajar gerak dasar melempar. Karena dengan latihan gerak dasar yang benar mulai dari awalan, memegang bola, posisi bola dibelakang kepala, dan pelepasan bola sampai ke sasaran. Banyak Siswi dalam melakukan gerak dasar *over head pass* tidak sampai ke sasaran yang disebabkan dari awalan yang kurang baik, hal ini diduga karena kekuatan tangan mereka tidak kuat untuk melakukan teknik ini dengan baik.

Berdasarkan permasalahan, penulis tertarik untuk meneliti salah satu bentuk latihan otot lengan untuk meningkatkan lemparan *over head pass* dalam bola basket yang meliputi gerakan tungkai, tubuh dan lengan yang kuat, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, serta irama lemparan yang baik.

Dari data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “pengaruh *bench press* dan *full over* terhadap hasil *over head pass* pada Siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagian Siswi ekstrakurikuler belum mampu menguasai teknik awalan *over head pass* dalam keterampilan bola basket, sehingga hasil tidak maksimal.

2. Sebagian Siswi ekstrakurikuler belum mampu mengatur ketepatan memegang bola pada saat melempar sehingga belum akurat ke sasaran.
3. Sebagian Siswi ekstrakurikuler belum mampu mengatur sikap pelepasan bola pada saat melakukan *over head pass*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah ini adalah hanya pada masalah belum mampunya Siswi ekstrakurikuler menguasai teknik *over head pass* yang benar dan masih kurangnya kekuatan otot lengan dalam melakukan lemparan bola basket pada Siswi ekstrakurikuler SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah,

masalah sebagai rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Bench Press* terhadap hasil *over head pass* pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* pada siswi ekstrakurikuler SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013?
3. Manakah yang memberikan pengaruh lebih besar antara latihan *Bench Press* dan *full over* terhadap hasil *over head*

pass pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *bench press* terhadap hasil *over head pass* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* siswa ekstrakurikuler bola basket PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan program latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, merupakan inovasi dari pembelajaran yang dapat meningkatkan rasa percaya diri karena mampu mengembangkan pengetahuan, pemahaman dan peralatan pembelajaran.
2. Bagi para pelatih bola basket, diharapkan dapat meningkatkan pencapaian prestasi yang baik untuk para peserta didik.
3. Bagi para siswa dengan penelitian ini diharapkan adanya peningkatan kemampuan *over head pass* bola basket.
4. Bagi peneliti lain sebagai bahan referensi penelitian sejenis.

