

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu faktor yang dapat mempersiapkan sumberdaya manusia yang berkualitas adalah melalui pendidikan. Pendidikan adalah upaya yang dikerjakan secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan kualitas manusia untuk bersaing dalam membangun taraf hidup bangsa dan negara. Pada negara-negara yang baru berkembang pendidikan merupakan hal yang sangat penting, karena baik tidaknya hasil pendidikan tersebut akan dapat berpengaruh pada maju atau tidaknya suatu bangsa dan negara. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut maka ditempuh upaya melalui berbagai jalur pendidikan baik formal maupun non formal, salah satunya melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan berpikir psikis. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan, untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan kecerdasan otak dan

keterampilan jasmani, maka di sekolah-sekolah di Indonesia, diberikan pendidikan jasmani.

Keberhasilan dalam usaha peningkatan prestasi, sudah tentu disebabkan oleh berbagai faktor yang saling mendukung. Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari: kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat perlengkapan, tempat, organisasi, lingkungan dan partisipasi (Suharno dalam Hasian, 2001:5). Faktor endogen yang sangat mempengaruhi pemain basket salah satunya adalah kondisi fisik, antara lain; bentuk atau postur tubuh. Kondisi fisik seseorang mempengaruhi keberhasilan dalam menggeluti suatu cabang olah raga, misalnya basket yang membutuhkan pemain yang memiliki tinggi badan yang ideal (Hadisasmita dan Syarifudin, 1996:75).

Permainan bola basket merupakan permainan yang digemari oleh kalangan pelajar dan generasi muda, baik pelajar tingkat SD, SMP, SMA, sampai Perguruan tinggi. Perkembangan olah raga ini sangat pesat di Indonesia, dari perkotaan sampai ke daerah pedesaan khususnya di lembaga-lembaga pendidikan yang sudah maju. Permainan bola basket dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dan permainan ini dapat dimainkan sendirian yang dibutuhkan cuma bola, ring basket dan sebidang tanah kosong. Sehingga untuk dapat memainkan permainan ini

tidak harus menggunakan satu lapangan penuh. Untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan bola basket diperlukan latihan yang dapat meningkatkan prestasi.

Teknik permainan bola basket secara garis besar terdiri dari: mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan merayah (*rebound*) (Abidin 1999:45). Keempat teknik di atas harus dikuasai agar seseorang dapat menjadi pemain basket yang baik, namun keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain basket adalah kemampuan menembak. Untuk membuat angka dalam permainan bola basket pemain harus melakukan tembakan. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain bola basket dan merupakan unsur yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Menembak merupakan tehnik dasar yang paling penting dalam permainan bola basket, karena kemenangan suatu tim di tentukan oleh jumlah tembakan yang masuk pada ring sampai akhir pertandingan.

Dalam suatu permainan bola basket hampir semua pemain melakukan beberapa tehnik dasar menembak, tehnik dasar menembak tersebut antara lain: 1) *One hand set shoot* (tembakan satu tangan), 2) *Free throw* (tembakan bebas), 3) *Jump shoot* (tembakan sambil melompat), 4) *Three point shoot* (tembakan tiga angka), 5) *Hook shoot* (tembakan mengkait), 6) *Lay Up Shoot*, 7) *Runner*.

Diantara tehnik di atas tembakan *lay-up shoot* adalah salah satu tembakan yang sering dilakukan pemain, tembakan ini merupakan perpaduan dari beberapa tehnik dasar permainan karena tembakan

melalui tehnik *lay-up shoot* ini biasanya diawali *dribbling* atau menangkap operan bola kemudian dilanjutkan memasukkan bola ke dalam ring yang dalam pelaksanaannya yaitu langkah-langkah-lompat. Pada saat menerima operan harus dilakukan dengan baik dan mantap. Berdasarkan peraturan bola basket bahwa, seorang pemain setelah menangkap bola diperbolehkan menambah langkahnya sebanyak dua langkah, baru kemudian bola ditembakkan ke ring. Saat melangkah pertama dilakukan dengan lebar dan badan condong kedepan. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh jarak sedekat mungkin dengan ring dan menjaga keseimbangan tubuh. Dengan menjaga keseimbangan tubuh akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan (Abidin. 1999:58). Dengan demikian keseimbangan akan mempengaruhi keberhasilan pada saat melakukan tembakan *lay-up shoot*.

Dalam melakukan tembakan *lay-up shoot* yang baik, seseorang harus mampu melompat setinggi-tingginya. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam tembakan *lay-up shoot*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir mendapat bola. Melangkah dengan kaki, langkah sebelum melakukan *lay-up shoot* haruslah pendek sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan (Wissel, 2000:61). Saat melakukan tembakan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket membutuhkan gerakan-gerakan yang sangat cepat. Unsur power tungkai sangat diperlukan karena untuk melakukan tembakan *lay-up shoot* dituntut dapat bergerak kuat dan cepat untuk menjangkau ring agar bola dapat masuk ke dalam ring. Dengan demikian

unsur *power* merupakan unsur yang sangat menentukan dalam penampilan olahraga, terutama cabang olahraga yang mengerahkan tenaga secara cepat. Dalam melakukan lompatan pada saat melakukan tembakan *lay-up shoot* pada permainan bola basket tumpuannya adalah tungkai, oleh karena itu *power* tungkai merupakan suatu upaya untuk pencapaian tinggi rendahnya lompatan seorang pemain. Sehingga *power* tungkai akan memberikan sumbangan untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dan akan memberikan keuntungan dalam melakukan tembakan *lay-up shoot* untuk mencapai jarak menembak yang terdekat dengan ring. Jadi untuk dapat melakukan tembakan *lay-up shoot* dengan baik, diperlukan unsur keseimbangan dan *power* tungkai.

Kelenturan pergelangan tangan dapat mengefektifkan memasukkan bola kedalam keranjang dengan atau tanpa memantulkan dahulu ke papan tanpa harus mengeluarkan banyak kekuatan lengan. Menurut Harsono (1988:163) semakin baik kelenturan seseorang maka akan menghemat energi (efisien) dalam melakukan gerakan. Untuk melakukan tembakan *lay-up shoot* perlu mengarahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari dengan sentuhan yang halus (Wissel, 2000:61).

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, kemampuan *lay-up shoot* para siswa ekstrakurikuler di SMK N 4 Bandar Lampung relatif masih kurang, dilihat dari masih banyaknya siswa yang belum optimal dalam melakukan gerakan *lay-up shoot* dapat dilihat dari masih banyak siswa yang gagal dalam melakukan *lay-up shoot*.

Keseimbangan siswa yang masih lemah dapat dilihat dari posisi badan saat melakukan *lay-up shoot* (melayang diudara) dan ketika mendarat setelah melakukan *lay-up shoot*. Lompatan para siswa saat melakukan *lay-up shoot* masih belum optimal, hal ini dapat dilihat dari rendahnya lompatan para siswa saat melakukan *lay-up shoot*. Maka peneliti berpendapat bahwa *power* tungkai yang dimiliki para siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK N 4 Bandar Lampung masih belum maksimal dan bervariasi antara siswa yang satu dengan siswa yang lain. Pada saat melakukan *lay-up shoot* siswa banyak melakukan kegagalan dalam memasukan bola ke dalam ring, dari hal ini peneliti berpendapat bahwa salah satu penyebab tidak masuknya bola kedalam ring adalah kelentukan pergelangan tangan yang belum maksimal.

Dari permasalahan di atas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya kesalahan dan kegagalan yang dialami siswa pada saat melakukan *lay-up shoot* dikarenakan kondisi fisik para siswa yang kurang siap, yang berawal dari pemberian latihan kondisi fisik saat pemanasan yang kurang tepat. Maka dapat diketahui yang menjadi dasar kesulitan adalah faktor fisik yang merupakan faktor utama yang paling berperan untuk melakukan *lay-up shoot* dengan baik.

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung *lay-up shoot*, peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan *lay-up shoot* dilihat dari segi kondisi fisik yang berhubungan dengan kemampuan *lay-up shoot*. Menurut peneliti kondisi fisik yang paling

dominan dalam menunjang kemampuan *lay-up shoot* yaitu keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan.

Menurut hasil pengamatan pada siswa ekstrakurikuler basket di SMK N 4 Bandar Lampung, didasarkan data-data yang diperoleh siswa memiliki berbagai kemampuan fisik yang berbeda antara siswa satu dengan siswa yang lainnya. Dengan demikian kemampuan yang dimiliki siswa dalam melakukan *lay-up shoot* berbeda pula. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Kontribusi keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pentingnya tingkat keseimbangan anak pada saat melakukan *lay-up shoot*.
2. Pentingnya tingkat lompatan pada saat anak melakukan *lay-up shoot*.
3. Pentingnya kelentukan pergelangan tangan pada saat anak melakukan *lay-up shoot*.

C. Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu:

1. Keseimbangan yang berpengaruh dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.
2. *Power* tungkai yang berpengaruh dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.
3. Kelentukan pergelangan tangan yang berpengaruh dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.
4. Kemampuan melakukan *lay-up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMKN 4 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang di kemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi keseimbangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung?

2. Seberapa besar kontribusi *power* tungkai dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung?
3. Seberapa besar kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Besarnya kontribusi keseimbangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung
2. Besarnya kontribusi *power* tungkai dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung
3. Besarnya kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang kontribusi antara keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay up shoot*.
2. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, memberikan masukan bagi dosen untuk meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* pada mahasiswa dengan memandang bahwa unsur keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan merupakan faktor yang mendukung untuk dapat melakukan tembakan *lay-up shoot* dengan baik dan memberikan informasi dan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.
3. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya mata pelajaran bola basket.
4. Pelatih, mengetahui kontribusi keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan untuk meningkatkan prestasi atletnya.
5. FKIP UNILA, dapat menjadi salah satu referensi bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk penelitian selanjutnya.