

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai - nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani yang diajarkan pada sekolah menengah atas dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga, tujuannya adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar. Adapun struktur materi Pendidikan Jasmani agar bisa mencapai hal tersebut adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas, ritmit, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka dan

kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

Bola basket merupakan permainan dengan tujuan bola memasukkann bola ke dalam keranjang basket yang berada di atas lantai setinggi 305 cm. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur berpengaruh terhadap efektivitas yang baik pula .

Dalam permainan bola basket, teknik dasar yang sangat dibutuhkan sebagai penyelesaian akhir penyerang untuk mendapatkan point adalah *shooting* atau tembakan, yang dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan.

Permainan bola basket termaksud permainan yang kompleks gerakanya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur – unsur yang terkoordinasi secara teratur sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Agar dapat bermain basket dengan baik, siswa harus menguasai teknik – teknik dasar permainan bola basket seperti (a) one hand set shoot (tembakan satu tangan), (b) free throw (tembakan bebas), (c) jump shoot (tembakan sambil melompat), (d) three point shoot (tembakan tiga angka), (e) hook shoot (tembakan mengait), (f) lay up (tembakan dengan awalan langkah).

Menembak merupakan hal yang penting dalam permainan bola basket.

Penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang penting dalam permainan bola basket, sebab tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket. Keberhasilan

suatu tim dalam permainan ini selalu di tentukan oleh keberhasilannya dalam menembak.

Dalam permainan bola basket tembakan di bagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan yaitu suatu upaya percobaan memasukan bola dalam keranjang lawan selama permainan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan. Tembakan lapangan dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan baik dari posisi berdiri di tempat atau posisi meloncat. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka.

Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi di belakan garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan.

Nilai satu diberikan kepada regu yang dapat memasukan bola dari tembakan hukuman. Nilai dua diberikan pada regu yang dapat memasukan bola tidak dari tembakan hukuman tetapi di dalam daerah pertahanan. Sedangkan nilai tiga diberikan pada regu yang dapat memasukan bola dari daerah tembak tiga angka ( three point field goal ).

Dalam permainan bola basket tembakan memberikan andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu regu. Hal ini disebabkan tembakan ini mempunyai

peluang yang besar terhadap keberhasilan suatu tembakan yang dilakukan, sehingga pemain dapat melakukan tembakan yang tepat sasaran.

Ada indikasi bahwa kekurangan tepatan hasil tembakan oleh siswa, karena siswa kurang dapat memperkirakan kekuatan yang tepat untuk tembakan, sehingga bola melambung terlalu jauh, kurang mencapai ring basket. Hal ini berkaitan erat dengan kurang tingginya koordinasi antara tangan untuk menembak, jarak tembakan dan kekuatan yang harus diberikan pada bola. Dengan cara latihan secara teratur dan mengubah jarak tembakan, diharapkan siswa dapat mengatur besarnya kekuatan tembakan dan koordinasinya dapat di tingkatkan

Berdasarkan atas data-data yang di peroleh dari penilain guru melalui pembelajaran penjas di ketahui rendahnya kemampuan siswa dalam tembakan bebas satu tangan dari atas kepala pada pelajaran bola basket, masih kurangnya sebagian siswa dalam hal ketepatan menembak ke arah ring dan sebagian masih kurang mengatur kekuatan tolakan pada bola saat melakukan tembakan sehingga pada saat melakukan tembakan bola tidak sampai pada ring dan sebagian lagi masih kurang melakukan koordinasi mata dan tangan pada saat melakukan tembakan sehingga tembakan tidak tepat pada sasaran . Hal ini diduga karena pembelajaran yang kurang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan hasil tembakan bebas satu tangan. Untuk itu dalam pembelajaran kemampuan tembakan bebas satu tangan penulis menggunakan pembelajaran tembakan jarak bertahap dan tembakan jarak berpindah. Tembakan dengan perubahan jarak bertahap, siswa dapat mengukur ketepatan dalam melakukan tembakan bebas dan

dengan adanya perubahan jarak bertahap siswa dapat menentukan kekuatan tolakan bola yang tepat. Siswa melakukan tembakan berbagai posisi dengan jarak yang diubah dari yang paling dekat sampai paling jauh. Sedangkan pada pembelajaran tembakan jarak berpindah siswa melakukan perubahan posisi yang berbeda, namun posisi jarak dengan ring basket relatif masih sama atau satu garis. Dengan pembelajaran tersebut juga diharapkan dapat meningkatkan setiap koordinasi antara tangan, mata dan kekuatan yang harus digunakan untuk tolakan bola pada saat melakukan tembakan.

Berdasarkan hasil observasi siswa di XI SMK YAGSMI Bandar Lampung pada kelas XI siswa, adanya kesalahan dalam posisi saat akan melakukan tembakan bebas, rata-rata siswa belum mampu melakukan hasil tembakan bebas satu tangan ke ring, sedangkan sebagian lainnya belum dapat melakukan gerakan *follow trough* pada saat pelepasan bola, kemudian sebagian besar siswa kesulitan dalam mengarahkan tembakan ke arah ring.

Atas latar belakang inilah, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan berpindah terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK YAGSMI Bandar Lampung ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Adanya kesalahan dalam posisi siap dengan kaki kanan berada di depan serta posisi tangan yang tidak di atas kepala dalam gerak dasar tembakan bebas satu tangan.
2. Tangan yang tidak di angkat di atas kepala dan terlalu dekat dengan badan dan penyelesain gerakan follow trough yang masih kurang baik.
3. Sebagian besar siswa kesulitan dalam mengarahkan tembakan ke arah ring.
4. Sebagian besar siswa memiliki ketepatan yang rendah dalam menembak ke ring.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan masalah yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah perbandingan latihan tembakan jarak bertahap dan berpindah terhadap hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK YAGSMI Bandar Lampung.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan tembakan jarak bertahap berpengaruh terhadap tembakan bebas satu tangan dari atas kepala pada permainan bola basket pada siswa putra putra kelas XI SMK YAGSMI ?
2. Apakah latihan tembakan jarak berpindah berpengaruh terhadap kemampuan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala pada permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMK YAGSMI ?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan tembakan dengan perubahan jarak bertahap dan latihan tembakan berpindah terhadap peningkatan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap kemampuan melakukan tembakan bebas satu tangan.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan tembakan jarak berpindah terhadap kemampuan melakukan tembakan bebas satu tangan.
3. Untuk mengetahui adakah perbedaan antara latihan tembakan dengan perubahan jarak bertahap dan latihan tembakan jarak berpindah terhadap peningkatan tembakan bebas satu tangan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman untuk mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil tembakan bebas satu tangan dari atas kepala. Dan juga sebagai salah satu penunjang peningkatan kemampuan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala.

### **2. Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala.

### **3. Bagi Guru**

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

### **4. Bagi Program Studi**

Sebagai informasi dan acuan bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian sejenis.

### **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Agar tidak terjadi salah penafsiran, maka perlu adanya batasan ruang lingkup penelitian sebagai berikut :

1. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK YAGSMI Bandar Lampung.
2. Objek yang diteliti adalah pengaruh latihan tembakan dengan perubahan jarak bertahap dan latihan tembakan dengan berpindah terhadap peningkatan hasil tembakan bebas satu tangan.
3. Tempat penelitian SMK YAGSMI Bandar Lampung yang beralamat di Jalan H. Said No. 93, Kota Baru, Tanjung Karang Timur, Bandar Lampung.