

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah institusi pendidikan formal yang berperan dalam proses perkembangan anak. Pada tingkat pendidikannya, siswa belajar bukan hanya hal-hal yang bersifat akademik, tetapi juga keterampilan sosial, emosional, dan kepribadian. Di sekolah, siswa dapat mengembangkan nilai melalui interaksi dengan teman sebayanya dan guru. Selain itu, sekolah adalah tempat bagi siswa untuk menumbuhkembangkan minat dan bakatnya melalui berbagai aktivitas.

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mengembangkan potensi peserta didik. Proses pendidikan mempengaruhi peserta didik sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Menurut pendapat Cholik (2009) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya (Iyakrus, 2019)

Pendidikan jasmani adalah alat untuk mencapai cakupan tujuan pendidikan yang lebih luas. Ini melibatkan proses adaptasi melalui berbagai aktivitas fisik

semua yang terkait dengan aspek tubuh, neuromuskuler, intelektual, sosial, budaya, emosi, dan etika.

Selain itu, pendidikan jasmani memainkan peran penting di dalam sistem pendidikan. Aktivitas fisik membantu mengembangkan kesehatan, fisik dengan tidak fokus pada keterampilan motorik. Ini memainkan peran dalam pembangunan karakter dan kecerdasan emosi dan sosial. Tujuannya adalah peningkatan fisik, keterampilan motorik, karakter, keterampilan sosial, dan kecerdasan emosional.

Secara singkat, pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif pada aspek fisik, mental, dan spiritual siswa. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses membangun pribadi seimbang dan sepenuhnya terintegrasi. Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai wadah penting bagi pengembangan bakat dan minat siswa di luar jam sekolah formal. (Lestari, 2016)

Melalui kegiatan ini, siswa mempunyai kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai bidang, seperti seni, olahraga, sains dan teknologi. Berpartisipasi dalam kegiatan kelompok memungkinkan siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi dan menciptakan hubungan sosial yang positif. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti kedisiplinan, tanggung jawab dan sportivitas yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter siswa. Dengan demikian, kegiatan tersebut

tidak hanya memperkaya pengalaman belajar tetapi juga membantu siswa menjadi individu yang lebih baik.

bola basket adalah salah satu jenis permainan yang menggunakan bola bola besar. Olahraga bola basket dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan masing masing lima orang pemain. setiap tim saling berusaha memasukan bola sebanyak banyaknya kedalam ring untuk mencetak poin (Hanneman, 2009)

Berbagai gerak dasar permainan Dalam permainan bolabasket, terdapat gerak dasar permainan yang harus dikuasai siswa yaitu passing, dribbling, dan shooting. Ketiga gerak dasar tersebut merupakan satu kesatuan dan tidak dapat dipisahkan, artinya gerak passing harus dilakukan sebelum gerak dribbling, dan sebagainya. Setiap gerak memiliki tujuan masing-masing, pada gerak passing tujuannya ialah mengoper bola kepada teman satu tim, gerak dribbling tujuannya menggiring bola dan menghindari lawan, dan shooting tujuannya untuk mencetak point. (Febrianta & Sukoco, 2013)

Dalam permainan bola basket, gerakan melompat sangat penting, terutama saat melakukan rebound atau meraih bola. Salah satu teknik yang sangat memerlukan kemampuan lompatan yang baik adalah jump shot dan rebound.

Kemampuan untuk melakukan jump shot dengan efektif bergantung pada latihan yang teratur dan penguasaan teknik melompat. Dengan latihan yang konsisten, pemain dapat meningkatkan kekuatan dan koordinasi, sehingga dapat melakukan jump shot dengan baik. Hal ini akan membuat seolah-olah

ketinggian ring berada pada level yang lebih mudah dijangkau, meningkatkan peluang untuk mencetak poin.

Melatih teknik melompat dan kekuatan otot kaki juga berkontribusi pada kecepatan dan kelincahan pemain di lapangan, yang sangat penting untuk keberhasilan dalam permainan bola basket.

Menurut Nossek (2002) untuk mengembangkan kekuatan otot, harus melakukan beberapa kali latihan. Salah satu metode yang efektif adalah latihan plyometrik. Latihan plyometrik bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan waktu reaksi. Dengan mengintegrasikan latihan plyometrik dalam rutinitas latihan, atlet dapat meningkatkan kekuatan otot serta performa secara keseluruhan (Hanafi, 2010.)

Pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 28 Kabupaten Tangerang, berdasarkan pengamatan peneliti ekstrakurikuler basket sangat digemari oleh siswa disekolah tersebut, hal ini terbukti semakin banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket dari tahun ke tahun. Tetapi minat dan antusias yang tinggi ternyata belum cukup mampu mendukung pencapaian prestasi untuk SMAN 28 Kabupaten Tangerang.

Dilihat dari hasil latihan banyak kendala dalam bermain bola basket, salah satunya kesulitan dalam memasukan bola kedalam ring dan rebound, yang disebabkan oleh tingginya lompatan yang kurang. Berdasarkan informasi dan pengamatan dilapangan, latihan plyometrik bisa menjadi metode latihan yang efektif untuk meningkatkan hasil lompatan siswa ekstrakurikuler di SMAN 28

Kabupaten Tangerang. Dengan melaksanakan latihan plyometrik sebagai bagian dari program latihan, diharapkan siswa di SMAN 28 Kabupaten Tangerang dapat meningkatkan tinggi lompatan mereka, sehingga mampu berkontribusi lebih baik dalam permainan bola basket dan meraih prestasi

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus permasalahan penelitian ini adalah Meningkatkan hasil lompatan dengan Latihan plyometrik pada siswa ekstrakurikuler SMAN 28 Kabupaten Tangerang.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan fokus masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan sebagai berikut “apakah latihan plyometrik dapat meningkatkan hasil lompatan pada siswa ekstrakurikuler basket SMAN 28 Kabupaten Tangerang?”

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan hasil penelitian mengenai peningkatan hasil lompat melalui latihan plyometric, sebagai berikut :

1. Latihan Plyometrik membantu meningkatkan dan melatih otot untuk menggunakan energi dengan lebih efektif saat melakukan lompatan
2. Latihan plyometric berfokus pada koordinasi dan keseimbangan yang merupakan aspek penting dalam melompat
3. Dapat menunjukkan bahwa Latihan plyometrik dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam tinggi lompatan siswa ekstrakurikuler basket

4. Penelitian ini dapat memotivasi mereka untuk berlatih lebih giat dan mencapai hasil yang lebih baik.

