

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan memberikan dampak positif bagi kesehatan. Program olahraga harus dapat diakses, sesuai dengan kebutuhan masyarakat, memberdayakan dan mendorong kepemimpinan peserta. Olahraga harus dapat diakses oleh semua orang di dunia, baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua, olahraga mencakup semua usia untuk mendapatkan kesehatan dan kesegaran. Setiap masyarakat di dunia membutuhkan olahraga dalam segala aktivitasnya, ketika seseorang pergi ke suatu tempat dengan berjalan atau berlari, mereka melakukan olahraga dalam setiap aktivitasnya. (Wibowo 2019).

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani dan rohani. Di antara berbagai cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, bola basket menjadi salah satu olahraga yang cukup populer, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Permainan ini tidak hanya menuntut kekuatan fisik, tetapi juga kecepatan, koordinasi, strategi, serta kerja sama tim yang baik.

Bola basket merupakan salah satu contoh olahraga permainan bola besar. Bola basket adalah olahraga yang cepat, kompetitif, dan mengandalkan kerja sama tim yang baik. Ini adalah salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia dan telah menjadi bagian penting dari Olimpiade dan berbagai kompetisi olahraga internasional. Permainan ini berlangsung dengan cara mempertandingkan dua tim basket dan berebut bola untuk dimasukkan ke dalam ring lawan. Skor yang didapatkan sangat tergantung dari cara masuknya bola. Skor yang akan didapatkan jika berhasil mencetak skor berkisar satu sampai tiga poin.

Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar tersebut yaitu teknik mengoper, menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *rebound*. Dari bermacam-macam teknik dasar tersebut, keterampilan *lay up shoot* termasuk salah satu hal yang sangat menunjang dalam permainan bola basket. (Aditya, Dwitama 2018)

Pada kenyataannya, masih ditemukan pemain melakukan *lay up shoot* dengan teknik yang tidak benar, sehingga sering terjadi bola tidak mengarah masuk ke dalam ring, yang terjadi justru bola mengarah ke samping ring basket. Penyebabnya adalah masih rendahnya tingkat ketepatan *lay up* pemain ke arah ring, karena kurangnya waktu latihan sehingga atlet masih banyak yang melakukan *lay up* secara tidak efektif.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap atlet SMAN 1 Luragung ketika latihan teknik menembak *lay up shoot* perlu diperbaiki dan ditingkatkan. Masih banyak peserta melakukan *lay up* secara tidak baik dan benar ketika latihan yang menghasilkan kurangnya keberhasilan bola tersebut masuk ke dalam ring dalam mendapatkan poin. Kurangnya kontrol, tidak ada patokan terjaminnya bahwa bola tersebut dapat masuk ke dalam ring dengan sempurna. Teknik *lay up shoot* menuntut kesungguhan dan fokus dalam melakukannya. Kemantapan dan ketenangan pada saat melepaskan bola harus diutamakan.

Teknik *lay up shoot* memerlukan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Penguasaan *lay up shoot* sangat sulit terutama bagi pemula. Gerakan *lay up* sangat komplek, sehingga memerlukan koordinasi yang baik antara gerakan kaki, tangan, dan mata. "*Lay up shoot* dilihat dari melepas bola ada dua cara, yaitu: (1) Ditembak dari arah bawah (*underhand lay up shoot*), (2) Ditembak dari arah atas (*overhand lay up shoot*)."

Menurut Imam Sodikun (1992: 107)

Melihat sangat pentingnya *shoot* pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat *shoot* untuk diteliti, namun peneliti lebih memfokuskan pada *lay-up shoot*, dengan judul penelitian "Perbandingan latihan *lay up* melalui

papan pantul dan langsung ke dalam ring terhadap tingkat keberhasilan tim bola basket putri SMAN 1 Luragung”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik dasar *shooting* yang dilakukan oleh tim bola basket putri SMAN 1 Luragung masih kurang.
2. Kemampuan *lay up* tim bola basket putri SMAN 1 Luragung belum maksimal
3. Masih banyak pemain yang melakukan *lay up* tidak tepat sasaran ketika latihan atau bertanding.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan dana dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada perbedaan perbandingan latihan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bola basket pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh yang signifikan latihan *lay up* melalui papan pantul terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung?
2. Adakah pengaruh yang signifikan latihan *lay up* langsung ke ring terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung?
3. Adakah pengaruh dari kedua *lay up shoot* tersebut yang lebih baik terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat keefektifan *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke dalam ring, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu pada halaman berikut:

1. Secara Teoretis

Sebagai bahan informasi dan referensi dalam memberikan materi latihan kepada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung.

2. Secara Praktis

- a. Untuk mengetahui pengaruh *lay up* melalui papan pantul terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *lay up* langsung ke dalam ring terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung.
- c. Untuk mengetahui jenis *lay up shoot* yang lebih baik terhadap tingkat keberhasilan pada tim bola basket putri SMAN 1 Luragung

