

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis, pelatihan fungsi dan komunikasi. Gerak dan fungsi menjadi obyek formal fisioterapi yang menjadikan fisioterapi olahraga sebagai salah satu fragmentasi pelayanan fisioterapi (Febriyanto, 2013 ; Lesmana, 2015).

Olahraga merupakan semua aktivitas jasmani yang memerlukan ketangkasan jasmani dan keterampilan tertentu dari individu, dilaksanakan berdasarkan peraturan-peraturan atau ketentuan tertentu dalam melakukannya. Posisi fisioterapi didalam olahraga yang ditentukan WCPT didalamnya terdapat peran fisioterapi dalam teknik latihan yang meliputi latihan kekuatan, latihan kemampuan, kecepatan dan ketangkasan. Dunia olahraga memiliki banyak cabang salah satunya yaitu bola basket (Wiriadinata, 2013 ; Hermakulati, 2011).

Bola basket merupakan suatu olahraga yang beregu yang bertujuan untuk mendapatkan poin dengan menggunakan teknik yang benar. Diperkuat oleh FIBA yang menyatakan regu yang telah mencetak angka terbanyak pada akhir waktu permainan menjadi pemenang. Kemenangan tersebut diperoleh melalui akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis yang sengaja disiapkan melalui proses latihan untuk pemain bola basket. Pemain bola basket kini banyak dari kalangan remaja. Remaja merupakan seseorang yang menginjak usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Permainan bola basket memiliki teknik-teknik yang harus diketahui (Mylsidayu, 2015 ; Ali & Asrori, 2008).

Teknik dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi. Pemahaman teknik dasar yang baik memungkinkan untuk dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu. Teknik dasar meliputi: *body control* (mengontrol badan), *moving without the ball* (pergerakan tanpa bola), *ball handling* (penguasaan bola), *passing and catching* (melempar dan menangkap), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembak). *Shooting* (menembak) merupakan teknik yang sangat penting (Kurniawati & Apreliani, 2016).

Terdapat enam teknik dasar tembakan yaitu: *Lay Up Shoot*, *One hand set shoot*, *Free throw shoot*, *Three poin shoot*, *Hook shoot*, *Jump shoot*. *Lay Up Shoot* merupakan tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya. Melakukan tembakan perlu diberikan latihan untuk lemparan dan lompatan sehingga tembakan bisa berhasil masuk ke dalam keranjang dengan sempurna (Kurniawati & Apreliani, 2016).

Mengingat sangat pentingnya lemparan dan lompatan yang ada dalam teknik *Lay Up Shoot* maka perlu dilakukan latihan agar pemain bola basket mampu melakukan tembakan dengan baik. Latihan tembakan bisa dilakukan dengan menggunakan latihan lompatan dengan rintangan dan *Overhead Pass*. Lompatan dengan rintangan merupakan merupakan salah satu bentuk latihan untuk merangsang tolakan kaki yang dapat memperbaiki ketinggian lompatan untuk melakukan tembakan. Latihan *Overhead Pass* merupakan latihan dengan melemparkan bola melalui atas kepala yang dilakukan melalui bantuan teman dengan bola dilempar langsung kepenangkap melalui atas kepala, karena didalam melakukan tembakan yang baik seorang pemain harus menguasai teknik melempar bola. Latihan yang diberikan dalam penelitian ini berdasarkan pada penelitian terdahulu (Utama, 2013 ; Monoarfa, 2014).

Penelitian terdahulu yang dikembangkan oleh Imam Fajar Utama (2013) tentang “Pengaruh Latihan *Overhead Pass* dan *Underhand Pass* terhadap Hasil *Lay Up Shoot* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 26 Surakarta Tahun 2012/2013”. Tujuan peneliti tersebut adalah untuk mengetahui hasil *Lay Up Shoot* dengan teknik *Overhead Pass* dan *Underhand Pass* juga efektifitas latihan *Overhead Pass* dan *Underhand Pass* terhadap hasil *Lay Up Shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 26 Surakarta tahun 2012/2013. Penelitian serupa yang dikembangkan oleh Indra Widiyanto Monoarfa (2014) tentang “Pengaruh Lompat Rintangan dan Meraih Sasaran di Atas terhadap Kemampuan Melakukan *Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket di SMA Negeri 2 Gorontalo”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui adanya pengaruh lompat rintangan dan meraih sasaran di atas terhadap kemampuan melakukan *Lay Up Shoot* dalam permainan bola basket di SMA Negeri 2 gorontalo.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas latihan lompat rintangan dan *Overhead Pass* terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket dengan menggunakan sampel penelitian siswa SMP Negeri 3 Karanganyar. Alasan peneliti

melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Karanganyar adalah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tembakan sambil melompat disebabkan oleh kurangnya keterampilan tentang teknik dasar dalam melakukan *Lay Up Shoot*, maka diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam hal *Lay Up Shoot*. Permasalahan tersebut harus dipecahkan karena apabila dibiarkan berlarut-larut akan mengakibatkan rendahnya kemampuan siswa dimasa yang akan datang. Mengacu pada permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tindakan dengan judul “Perbedaan Efektivitas Latihan Lompat Rintangan dan *Overhead Pass* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* pada Permainan Bola Basket di SMP Negeri 3 Karanganyar”.

## **B. PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan lompat rintangan efektif terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket di SMP Negeri 3 Karanganyar ?
2. Apakah latihan *Overhead Pass* efektif terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket di SMP Negeri 3 Karanganyar ?
3. Apakah ada perbedaan efektivitas latihan lompat rintangan dan *Overhead Pass* terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket di SMP Negeri 3 Karanganyar ?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas latihan lompat rintangan dan *Overhead Pass* terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket di SMP Negeri 3 Karanganyar.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket sebelum dan sesudah latihan lompat rintangan.
- b. Mengidentifikasi kemampuan *Lay Up Shoot* pada pemain bola basket sebelum dan sesudah latihan *Overhead Pass*.
- c. Menganalisa perbedaan efektivitas latihan lompat rintangan dan *Overhead Pass* terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah wawasan yang lebih luas dalam mengembangkan diri di dunia kesehatan khususnya Fisioterapi

2. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta dalam bidang fisioterapi olahraga untuk memberikan peningkatan kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket dan lebih memahami tentang peranan fisioterapi olahraga pada latihan lompat rintangan dan *Overhead Pass*.

3. Bagi Guru SMP Negeri 3 Karanganyar

Guru dapat mengaplikasikan latihan *Overhead Pass* dan kombinasi dengan metode lain agar kemampuan *Lay Up Shoot* siswa menjadi lebih baik.

4. Bagi siswa SMP Negeri 3 Karanganyar

Memberi pengetahuan akan pentingnya latihan lompat rintangan dan *Overhead Pass* dalam mendukung latihan fisik untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga bola basket.