

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari Bahasa Prancis Kuno yang bermakna “kesenangan”. Olahraga diartikan juga sebagai suatu kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi *stress*. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang meningkatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar di dalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga tubuh dari masalah penyakit dan *stress*. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada setiap orang untuk lakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik. Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) bertujuan agar masyarakat terhindar dari penyakit-penyakit tersebut menjadi bergerak agar sehat dan bugar. Oleh karena itu kegiatan aktifitas fisik/latihan fisik olahraga perlu menjadi gerakan masyarakat. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Ada beberapa jenis ekstrakurikuler di sekolah yang ada di daerah Sukabumi di antaranya bolabasket, bolavoli, futsal, sepakbola, bulutangkis, renang, beladiri, judo, karate, pencak silat, pecinta alam, takraw, tarung derajat, taekwondo. Salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah SMP Negeri 1 Kota Sukabumi adalah Bolabasket.

Bolabasket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana tujuan permainan bola basket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan. Pertandingan bola basket diselenggarakan di ruangan yang memiliki ukuran lapangan bola basket dengan panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter posisi utama dalam permainan bolabasket, yakni *forward*, yang bertugas mencetak poin dan memasukkan bola ke dalam ring lawan, *defense*, pemain yang bertugas menghadang lawan, serta *playmaker*, pemain yang memegang peran mengatur alur bola dan merancang strategi permainan.

Ketika peneliti melakukan survei ke sekolah SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tanggal 2 Agustus 2018 pukul 15.00 WIB, peneliti bertemu dengan salah satu pelatih bernama Fikri Abdillah, dan berbincang-bincang mengenai permainan Bolabasket. Menurut pelatih kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket kurang terampil melakukan *passing* terutama *passing Chest Pass*. Siswa di sekolah SMP Negeri 1 Kota Sukabumi cukup antusias mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan ada 25 siswa yang mengikuti latihan, sebagian besar siswa di SMP 1 Kota Sukabumi kurang terampil melakukan *passing*, peneliti langsung melihat latihan yang berlangsung dan peneliti melihat banyak *passing* yang kurang sempurna, seperti banyak yang melenceng tidak sampai kepada teman setimnya. Dan masalah yang di sampaikan pelatih Fikri Abdillah ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi yaitu kurangnya keterampilan *chest pass* siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi. Ada faktor yang mempengaruhi siswa kurang terampil melakukan *chest spass* yaitu kurangnya variasi dalam latihan, sehingga peneliti ingin menerapkan latihan *chest pass* menggunakan alat bantu seperti net dan ban yang di gantung. Berikut adalah nama-nama siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi:

Berdasarkan Latar Belakang Masalah penelitian, penelii tertarik melakukan penelitian yang berjudul, “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi ”.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan judul di atas maka yang terjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat Pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap

keterampilan *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi?”

C. Batasan Masalah

Agar dapat menghindari dari pemahaman yang salah dalam melakukan penelitian ini, maka peneliti menentukan batasan yaitu pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Sukabumi.

D. Tujuan Penelitian

Didalam penelitian ini penulis memiliki tujuan yaitu: “Untuk mengetahui adakah Pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi?”

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi.

2. Secara praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk pembinaan latihan

b. Bagi Guru

Dapat mengetahui seberapa besar bakat yang dimiliki siswanya, dan dapat dijadikan pedoman untuk melatih dan mengevaluasi siswa.

c. Bagi Siswa

Dapat mengetahui Pengaruh latihan menggunakan alat bantu Net dan target terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta Ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi.

d. Bagi Peneliti

Bisa sebagai rujukan dalam menyusun program latihan dan pembelajaran dalam olahraga bola basket.