

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan bola basket berkembang sangat pesat dewasa ini. Bola basket populer terutama di kalangan anak muda. Permainan bola basket dimainkan diberbagai tempat seperti di sekolah, lapangan terbuka bahkan bisa juga dimainkan di halaman rumah. Perkembangan olahraga permainan bola basket juga dapat dilihat dari berbagai kompetisi tingkat lokal, nasional maupun internasional.

Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Hal tersebut di ungkap oleh Muhajir (2016) “Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai”.

Permainan bola basket adalah permainan yang memiliki berbagai unsur gerak yang ada di dalamnya. Serangkaian gerakan yang ada dalam permainan bola basket merupakan berbagai teknik dasar yang harus dikuasai pemain untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan efisien. Dedy (2010) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket diantaranya adalah menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menangkap bola (*catching*); dan menembak (*Shooting*). Dari keempat teknik tersebut, keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat poin. Kemampuan *shooting* atau tembakan sangat penting dalam permainan dan bisa digambarkan sebagai keterampilan penargetan yang kompleks yang membutuhkan integrasi informasi visual, dengan gerakan-gerakan efektor yang mengeksekusi gerakan yang bertujuan. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan

regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Mengenai *shooting* Hadjarati (2011, hlm. 34) menjelaskan “*Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin”. Jenis *shooting (set-shot)* yang penting dalam permainan bola basket adalah *shooting free throw* atau tembakan bebas. *Shooting free throw* adalah tembakan yang dihasilkan dari pelanggaran yang dilakukan oleh pemain bertahan ketika pemain penyerang telah melakukan pelanggaran di area terlarang di bawah ring. *Free throw* merupakan salah satu *shooting* yang sangat penting dalam bola basket, sekitar 20% dari semua poin di divisi NCAA didapatkan dari *free-throw*.

Menurut FIBA (2010, hlm. 50-51) “*Free throw* adalah kesempatan yang diberikan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran”. *Shooting free throw* sangat diperlukan dalam suatu pertandingan, karena *shooting free throw* merupakan salah satu cara mencetak angka dalam bola basket. Oleh karena itu, salah satu keterampilan gerak dasar bola basket yang harus atau penting dikuasai oleh pemain adalah tembakan hukuman atau disebut *free throw*.

Shooting free throw pada dasarnya sangat menguntungkan karena merupakan kesempatan untuk mendapatkan poin. Tetapi apabila pemain tidak mampu mengeksekusi *shooting free throw* dengan baik maka menjadi kerugian bagi seluruh tim karena telah membuang kesempatan untuk mendapatkan poin. Biasanya ada pemain yang mempunyai kemampuan mengeksekusi *free throw* sehingga akan menjadi eksekutor apabila mendapatkan kesempatan *free throw*, tetapi akan lebih baik apabila semua pemain mempunyai kemampuan melakukan *shooting free throw*, sehingga setiap ada kesempatan mendapatkan *free throw* dapat dimanfaatkan dengan baik untuk mendapatkan poin.

SMA Negeri 1 Ciamis adalah salah satu SMA Negeri favorit di Kabupaten Ciamis. Prestasinya yang tidak kalah dari SMA Negeri lainnya di Kabupaten Ciamis. Selain kegiatan intrakurikuler ada juga kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati siswa-siswi. Bola basket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati banyak siswa-siswi. Pemain-pemain yang tergabung dalam kegiatan ini terbagi dalam dua kelompok ekstrakurikuler yaitu pemain

putra dan putri. Latihan dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat, untuk putra dan putri di lapangan basket SMA Negeri 1 Ciamis.

Dari hasil observasi pada pertandingan pada kegiatan FT CUP bola basket tahun 2022 tingkat SMA se-Kabupaten Ciamis, pemain putra SMA Negeri 1 Ciamis mengalami kesulitan dalam hal tembakan *free throw* yang berdasarkan rata-rata tes awal diperoleh 2,4. Pada saat melakukan tembakan *free throw* bola yang ditembakkan hanya sedikit lengkungannya sehingga tembakan dari kebanyakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring.

Berdasarkan masalah tersebut, penulis mencoba menerapkan bentuk-bentuk latihan *free throw*. Bentuk-bentuk latihan *free throw* tersebut yaitu latihan *free throw* menggunakan metode *wall shoot*, latihan *free throw* menggunakan metode *chair shoot*, latihan tembakan bebas (*free throw*) jarak bertahap.

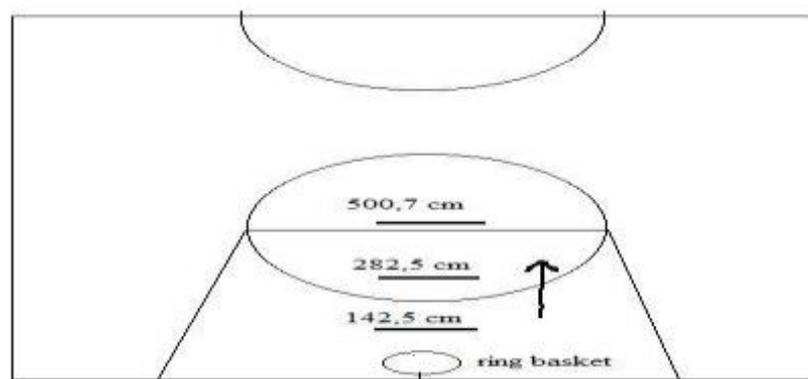
Wissel, (2012) “*Wall shoot* merupakan salah satu jenis latihan tembakan ke dinding dengan memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through* , dan menangkap bola pada posisi menembak”. Latihan *wall shoot* adalah proses latihan yang dilakukan dengan menembakkan bola pada dinding untuk menghasilkan gerakan *shooting* yang tepat sasaran pada permainan bola basket.

Menembak dari kursi adalah suatu jenis latihan menembak yang memanfaatkan media kursi, dimana penembak duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat melakukan. Menurut Wissel (2012) menembak dari kursi akan melatih pemusatan diri, proses penyeimbangan diri sendiri baik secara mental dan fisik, latihan ini juga menyertakan penyeimbangan berat anda untuk teknik yang akan anda lakukan, terutama sekali pemusatan tenaga, kontrol pernafasan dengan fokus untuk dapat meningkatkan pusat gravitasi anda dan memindahkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh untuk menembak.

Proses latihan menggunakan metode menembak dari kursi yaitu untuk meningkatkan kemampuan otot lengan dan bahu agar terbiasa dalam menembakkan bola ke dalam ring. Latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap memfokuskan pada teknik dasar yang benar dan juga kekuatan punggung

dan bahu. Yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* pada pemain bola basket. Latihan *chair shot* adalah latihan menembak yang menggunakan kursi sebagai media latihan dalam meningkatkan kualitas tembakan.

Latihan tembakan jarak bertahap merupakan suatu bentuk modifikasi latihan dengan cara mengubah-ubah jarak tembakan secara bertahap. Tujuan latihan ini pada intinya untuk melatih siswa agar dapat menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan bola agar tepat sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat melakukan tembakan. Untuk pembagian jarak bertahap dalam ini peneliti rancang menjadi tiga tahap, yaitu dari jarak 142,5 cm, kemudian 282,5 cm dan jarak sesungguhnya 500,7 cm.



Gambar 1.1. Bagan Pola Latihan Tembakan Jarak Bertahap

Sumber: (Wooden 2015, hlm. 79)

Hasil dari masalah di atas, penulis laporkan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan *Free Throw* Permainan Bola Basket Pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih oprasional. Istilah tersebut adalah:

1. Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah “Daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari bentuk-bentuk latihan terhadap terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.
2. Latihan menurut Harsono (2010, hlm. 101) adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerja”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan *free throw* dengan berbagai bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.
3. Bentuk-bentuk latihan *free throw*. Yang dimaksud latihan *free throw* dalam penelitian ini yaitu latihan *free throw* menggunakan metode *wall shoot*, latihan *free throw* menggunakan metode *chair shoot*, latihan tembakan bebas (*free throw*) jarak bertahap. Ketiga bentuk latihan tersebut adalah latihan yang diberikan untuk meningkatkan *free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.
4. *Free throw shot* menurut Winardi, (2020) “Lemparan bebas yang diberikan kepada satu tim karena mendapatkan hadiah dari pelanggaran yang dilakukan tim lawan”. Yang dimaksud keterampilan *free throw* permainan bola basket ini adalah teknik dasar bola basket yang diteliti pengaruhnya dengan latihan menggunakan bentuk-bentuk latihan (tiga bentuk latihan).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan terhadap keterampilan *free throw* permainan bola basket pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciamis Kabupaten Ciamis.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan permainan bola basket.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan bola basket dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan bola basket itu sendiri terutama dalam meningkatkan keterampilan *free throw*.