

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan yang penting bagi manusia, ada berbagai macam tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, yaitu: 1) Rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh dengan kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya, 2) Pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh gurunya. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu, 3) Kesegaran Jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, social, ekonomi, lingkungan hidup dan lain – lainnya, segalanya diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya dibawah asuhan tenaga – tenaga professional, 4) Prestasi, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Setiap pembinaan olahraga yang bertujuan untuk peningkatan prestasi, diperlukan sarana penunjang meliputi factor bakat, kesehatan, gizi, organisasi, fasilitas, lingkungan dan pembinaan. Faktor pembinaan menyangkut masalah pembina itu sendiri seperti guru, pelatih, kemudian seperti metode dan sistem latihan. Keberhasilan seorang pembina, guru, pelatih dalam meningkatkan prestasi anak didiknya antara lain tergantung pada pemakaian sarana dan prasarana serta penerapan teori peningkatan kondisi fisik anak didiknya. Faktor – faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga antara lain sebagai berikut: 1) Aspek biologis, 2) Aspek psikologis, 3) Aspek Lingkungan, 4) Aspek penunjang. Faktor – faktor tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain, kurangnya salah satu

komponen tersebut dapat berpengaruh terhadap hasil prestasi suatu cabang olahraga.

Olahraga Bola basket adalah olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan), dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing – masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan bola sedikit mungkin. Kemenangan dalam permainan bola basket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya bola yang masuk ke basket atau keranjang yang dihitung dengan angka. Regu yang lebih banyak memperoleh angka, maka regu itulah yang dinyatakan sebagai pemenang. Untuk membuat banyak angka atau memasukan bola ke keranjang dibutuhkan teknik–teknik dasar permainan bola basket yang baik, setelah teknik dasar permainan dikuasai perlu pula dikembangkan taktik dan strategi. Taktik dalam permainan bola basket terdiri dari: taktik individu, taktik kelompok, taktik beregu, taktik penyerangan dan taktik pertahanan. Penerapan taktik dalam permainan bola basket sering kali menyebabkan terjadinya pelanggaran (*violations*) maupun kesalahan (*foul*). Kesalahan (*foul*) adalah penyimpangan dari peraturan yang menyebabkan persinggungan dengan lawan atau tingkah laku pemain yang tidak sopan. Di dalam permainan bola basket, dengan 10 pemain yang bergerak dengan cepat dalam jarak yang terbatas, persinggungan tidak dapat dihindari sehingga menimbulkan kesalahan (*foul*). Jenis kesalahan dalam permainan bola basket antara lain yaitu *personal foul* dan *team foul*, kesalahan–kesalahan tersebut akan mendapatkan sanksi tembakan bebas (*free throw*) apabila: 1) Kesalahan dilakukan kepada pemain yang dalam posisi menembak, 2) Kesalahan yang disengaja, 3) Kesalahan yang menyebabkan pemain dikeluarkan, 4) Kesalahan teknik, 5) Kesalahan tim,

Tembakan bebas dalam permainan bola basket atau yang dikenal dengan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman didalam setengah lingkaran. Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, dengan semakin baik mengeksekusi *free throw* semakin bertambah pula poin atau nilai tim tersebut, dengan nilai yang tinggi tersebut akan dinyatakan sebagai pemenang. Untuk mendapatkan tembakan yang baik diperlukan impuls tenaga yang sesuai dengan jarak tembakan, untuk jarak yang dekat, lengan, pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan besar, sedangkan untuk jarak jauh memerlukan tenaga atau dorongan kaki, punggung dan bahu.

Unit kegiatan mahasiswa (UKM) bola basket Unnes merupakan wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan bakat dan minat mahasiswa khususnya di bidang bola basket, dimana dalam aktifitas kegiatannya terdiri dari latihan rutin dan juga mengikuti kejuaraan–kejuaraan bola basket antar perguruan tinggi maupun pertandingan–pertandingan uji coba baik dengan klub – klub bola basket di Semarang maupun di Jawa Tengah. Pertandingan atau kejuaraan bola basket yang bergengsi yang di ikuti oleh tim bola basket putra Unnes antara lain yaitu liga bola basket mahasiswa (LIBAMA) atau sekarang bernama Liga Mahasiswa (LIMA) Jawa Tengah. Kenyataan dilapangan yang terjadi yaitu pada event liga bola basket mahasiswa Jawa Tengah 2015 yang lalu, hasil tembakan *free throw* tim bola basket putra Unnes hasilnya masih kurang baik, dari 48 kali percobaan *shooting free throw* (3 game), *shooting free throw* yang masuk 20 kali atau 41,7%, selain itu hasil pengamatan penulis, tembakan *free throw* belum dilatih menggunakan metode khusus tembakan *free throw* untuk meningkatkan hasil tembakan *free throw* sesuai dengan teori–teori tentang metode latihan khusus latihan *shooting free throw*, latihanya hanya sebatas menggunakan metode latihan *shooting free throw* langsung ke ring basket yang dilakukan dari belakang garis *free throw* serta

dilakukan setiap kali sesi istirahat sehabis melakukan latihan dengan intensitas tinggi, pada intinya latihan *shooting free throw* hanya diberikan saat istirahat latihan dan setelah istirahat selesai *shooting free throw* akan dihentikan tanpa mengetahui sampai berapa kali atlet melakukan *shooting free throw*. Pengamatan lain penulis menunjukkan dalam sesi latihan belum ada program khusus latihan *shooting free throw*, jadi *shooting free throw* dianggap sebagai latihan *shooting free throw* untuk menentukan siapa yang berhak untuk minum atau istirahat terlebih dahulu, sebagai contoh siapa yang dapat memasukan bola saat *shooting free throw* boleh minum, sedangkan yang tidak memasukan bola saat *shooting free throw* di beri hukuman melakukan *push up* atau lari keliling lapangan. Kenyataan lain dilapangan menunjukkan atlet bola basket putra Unnes saat melakukan *shooting free throw* kurang mampu untuk konsentrasi atau memfokuskan pikiran saat sebelum melakukan *shooting free throw*, atlet hanya sebatas melakukan tembakan langsung ke ring, tanpa melakukan kiat-kiat khusus sebelum melakukan *shooting free throw* seperti menarik nafas dalam-dalam atau memantul-mantulkan bola ke lantai terlebih dahulu yang berguna untuk menenangkan diri dan agar bisa lebih fokus pikirannya saat *shooting free throw*. Rata-rata saat pemain bola basket putra unnes saat melakukan *shooting free throw* membutuhkan waktu sekitar 2-3 detik, padahal dalam peraturan permainan bola basket waktu yang diberikan pemain untuk melakukan *shooting freethrow* adalah 5 detik untuk sekali melakukan tembakan, berarti atlet UKM bola basket putra Unnes tergesa-gesa dalam melakukan *shooting freethrow*, belum bisa tenang, fokus atau konsentrasi saat melakukan *shooting free throw*.

Fakta lain di lapangan atlet – atlet UKM bola basket putra Unnes saat sebelum melakukan *shooting free throw* belum menekuk lutut secara maksimal (90 derajat), sehingga menyebabkan bola yang dilepaskan belum bisa membentuk sudut parabola yang benar yang pada akhirnya bola tidak masuk ke ring basket, karena saat melakukan *shooting* diharapkan sudut parabola sekitar 30 derajat dari arah *vertical* atau 60 derajat dari arah

horizontal, dengan demikian dapat disimpulkan atlet UKM bola basket putra Unnes saat melakukan *shooting free throw* belum menggunakan *power* tungkai secara maksimal untuk menghasilkan dorongan bola yang parabol dengan sudut 30 derajat dari arah *vertical*. Pengujian kondisi fisik pemain UKM bola basket putra Unnes dilapangan yaitu salah satunya *power tungkai*, menunjukan kualitas *power* tungkai pemain bola basket putra Unnes masih kebanyakan dibawah rata rata yaitu belum memiliki *power* tungkai dengan kategori baik, dari jumlah pemain 12 orang yang memiliki *power* tungkai dengan kategori sedang sebanyak 6 orang sedangkan yang lainnya masuk kategori kurang dan kurang sekali. Berkaitan dengan hal tersebut menjadikan salah satu alasan penulis untuk menjadikan *power* tungkai sebagai variabel dalam penelitian ini.

Power tungkai sangat penting sekali dalam proses *shooting free throw* karena dengan memiliki *power* tungkai yang baik, berarti atlet tersebut sudah memiliki kekuatan yang baik pula. Tahapan awal sebelum melakukan melakukan *shooting free throw* adalah sikap “*balance*” atau seimbang, dimana posisi kaki berdiri seimbang dibuka selebar bahu untuk menopang berat badan, apabila posisi kaki tidak bisa seimbang akan sangat mempengaruhi hasil *shooting free throw*, dorongan tungkai akan membantu memberikan dorongan bola sehingga bisa membentuk sudut yang parabol yaitu dengan sudut sekitar 30 derajat dari garis *vertical* atau 60 derajat dari garis *horizontal*.

Atlet UKM bola basket putra Unnes dari uraian diatas dapat disimpulkan belum menggunakan metode-metode latihan *shooting* secara khusus dengan maksimal sehingga sehingga hasil *shooting free throw* belum menunjukan hasil yang baik. Padahal cukup banyak metode-metode latihan *shooting* yang dapat digunakan. Berdasarkan fakta dilapangan yang di alami oleh atlet UKM bola basket putra Unnes, alternatif metode latihan *shooting* yang dapat diberikan adalah menggunakan metode latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* dan *shooting* dengan mata tertutup. Metode latihan *shooting*

dengan menggunakan *wall shooting* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis *vertical* dan 60 derajat terhadap garis *horizontal*, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola. Menurut Way dan Alexander Marion bahwa konsistensi, ketinggian, kecepatan rilis dan akurasi adalah kunci sukses untuk menembak termasuk busur atau sudut tembakan. Semakin tinggi bola dilepaskan, semakin sedikit waktu itu di udara sebelum mencapai keranjang. Ketinggian puncak yang lebih tinggi dari rilis akan memberikan bola sudut lebih besar dari pendekatan ke keranjang, dan kesempatan lebih besar untuk memasukan bola.

Metode latihan *shooting* dengan menggunakan mata tertutup dapat membantu atlet untuk meningkatkan konsentrasi, ketenangan, percaya diri saat sebelum melakukan *shooting free throw*. Sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam tembakan bebas akan sedikit sekali.

Visualisasi sebelum melakukan tembakan *free throw* bisa membuahkan tembakan yang mulus, berirama dan meningkatkan rasa percaya diri. Relaksasi dalam tembakan *free throw* merupakan masalah penting karena tembakan *free throw* lebih banyak memberi kesempatan untuk berfikir dari pada tembakan yang lain. Penggunaan kata-kata kunci untuk memantapkan irama tembakan memegang peranan penting juga saat melakukan tembakan *free throw*, semisal “yes”, menggunakan kata-kata pribadi dengan cara ini dapat meningkatkan ritme tembakan, mempermudah mekanisme dan menegaskan rasa percaya diri. Langkah penting sebelum mengawali gerakan *free throw* adalah menghilangkan semua gangguan pikiran, memusatkan pikiran pada ring basket.

Konsentrasi pada tembakan yang pernah berhasil dan memvisualkan tentang keberhasilan dalam melakukan tembakan *free throw*.

Berdasarkan dengan alasan diatas, penulis tertarik dan ingin mengkaji tentang pengaruh metode latihan dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada anggota UKM bola basket putra Unnes.

B. Identifikasi Masalah

1. Metode latihan *shooting* dapat mempengaruhi hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket.
2. Kemampuan *power* tungkai dapat mempengaruhi hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket.
3. Metode latihan *shooting* dan *power* tungkai dapat mempengaruhi hasil *shooting free throw*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dalam peneltian ini yang akan dikaji adalah Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan *shooting* dengan *wall shooting* dan latihan *shooting* dengan mata tertutup. *Power* otot tungkai dibedakan menjadi dua yaitu *power* otot tungkai kategori sedang dan kurang. Hasil *shooting free throw* yaitu atlet melakukan tembakan *free throw* sebanyak 10 kali dari belakang garis *free throw*, dan dihitung jumlah bola yang masuk ke basket atau keranjang.

D. Rumusan Masalah

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan antara metode latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket?
2. Adakah perbedaan pengaruh latihan antara *power* tungkai kategori sedang dan kurang terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket?
3. Adakah interaksi antara metode latihan *shooting* dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan antara metode latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *power* tungkai kategori sedang dan kurang terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket.
3. Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian eksperimen ini yang meneliti perbedaan pengaruh metode latihan (mata tertutup dan *wall shooting*) dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket, ini dijelaskan sebagai berikut:

- 1). Pelatih bola basket UKM bola basket Unnes pada khususnya dan pelatih bola basket lainnya pada umumnya yang dapat dijadikan sebagai masukan untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk *shooting free throw* dalam permainan bola basket.
- 2). Dosen sebagai bahan kajian dalam mengembangkan pembelajaran *shooting free throw* pada perkuliahan bola basket.
- 3). Guru sebagai bahan kajian pembelajaran Penjaskes di sekolah.
- 4). Peneliti lain, diharapkan bisa menjadi bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut.

