

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan pada atlet basket putri Universitas Negeri Jakarta pada kompetisi Liga Mahasiswa *Basketball Prim-A Greater Jakarta Conference* dan Liga Mahasiswa *National 2019*, terlihat bahwa kemampuan bermain *post play* yang dilakukan pemain dengan posisi *power forward* dan *center* atau biasa disebut dengan pemain *bigman* didalam *box area* atau *keyhole* sangat kecil persentasenya. Kondisi ini salah satunya disebabkan karena postur badan atlet dengan posisi *bigman* di tim putri Universitas Negeri Jakarta, lebih kecil dari pemain *bigman* pada tim universitas lain nya. Postur atlet *bigman* di tim putri Universitas Negeri Jakarta termasuk kedalam golongan yang tidak memenuhi standar untuk bermain di posisi *bigman*.

Pada masa sekarang ini bola basket sangat berkembang dengan pesat di tanah air salah satu nya adalah dengan adanya berbagai macam pertandingan-pertandingan bola basket dari tingkat SD, SMP, SMA, maupun UNIVERSITAS. Kompetisi yang diadakan di tingkat universitas secara tidak langsung merupakan kompetisi *semi professional*, karena jenjang kompetisi bola basket universitas adalah jenjang kompetisi bola basket tertinggi untuk pelajar/mahasiswa, maka dari

itu dibutuhkan kemampuan atlet-atlet yang mumpuni dan siap bertanding dalam mengikuti kompetisi.

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang menggabungkan antara bakat, fisik, dan keahlian yang terlatih. Tehnik dasar dalam permainan bola basket mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper) dan *catching* (menangkap), *dribble* (menggiring bola), *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan. (Wisel, 2000)

Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket di mainkan baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang penyandang cacat, termasuk yang duduk diatas kursi roda. Hal tersebut dapat di buktikan dengan adanya pertandingan antar sekolah (Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas), pertandingan antar perguruan tinggi (Liga Mahasiswa) dari pertandingan regional sampai ke pertandingan nasional, pertandingan antar klub dari berbagai kelompok umur, divisi II sampai divisi utama, dan pertandingan yang paling bergengsi di indonesia yaitu IBL (*Indonesian Basketball League*) dan SRIKANDI (Liga Bola Basket Wanita).

Penyerangan dalam permainan bola basket adalah usaha yang di lakukan untuk menerobos daerah pertahanan lawan sehingga dapat memasukan bola ke ring lawan dan mencetak poin. Dalam melakukan penyerangan diperlukan kerjasama dan koordinasi yang baik antara pemain satu tim.

Salah satu dari keahlian dasar yang sudah ada, 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 skor. Untuk itu terknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. *Shooting* didalam bola basket sederhana, namun sebenarnya merupakan gerakan yang kompleks dari pada teknik dasar lainnya.

Medium shoot merupakan tembakan yang dilakukan untuk mendapatkan 2 angka, idealnya medium shoot dilakukan di dalam garis area *three point* dan di luar area kotak terlarang *free throw* atau *keyhole*. *Medium shoot* bisa dikatakan sebagai alternatif yang bagus untuk mendapatkan point karena jaraknya yang tidak terlalu jauh, berbeda dengan *three point shoot* dan ketika sudah tidak memungkinkan untuk melakukan *lay up shoot*. Secara spesifik untuk posisi *bigman* tim putri UNJ, medium shoot ini sangat efektif dalam mendapatkan point apabila harus bermain *post play*.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu universitas yang memiliki tim bola basket baik putra maupun putri dan sudah banyak mengikuti mengikuti kejuaraan antar universitas baik dalam wilayah DKI maupun tingkat nasional. Prestasi yang dicapai tim bola basket UNJ sudah cukup banyak dan membanggakan, hal ini dikarenakan latihan yang intensif dan peran juga kinerja pelatih yang tidak diragukan lagi kualitasnya. Tapi dibalik kesuksesan tim putri Universitas Negeri Jakarta masih terdapat kelemahan, disini peneliti membahas posisi khususnya untuk atlet dengan posisi bermain sebagai *bigman* dimana atlet

yang bermain sebagai posisi *bigman* seringkali kesulitan untuk bermain *post play* atau bermain yang mengharuskan atlet mencetak angka didalam *circle area*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, fakta didalam lapangan menunjukkan bahwa atlet dengan posisi *bigman* pada tim bola basket putri UNJ mempunyai beberapa masalah dan kekurangan, yaitu: 1. Pemain dengan posisi *bigman* kesulitan untuk melakukan *post play* sehingga tidak dapat mencetak angka tepat didekat ring atau *circle area*, 2. Postur tubuh pemain *bigman* yang ada di tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta tergolong lebih kecil dibandingkan dengan postur pemain *bigman* dari universitas-universitas lainnya, 3. Pemain dengan posisi *bigman* pada tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta, jarang sekali melakukan percobaan mencetak angka dengan melakukan *shooting* terutama *medium shoot*, 4. Pemain dengan posisi *bigman* memiliki persentase *shooting* yang kurang baik. Hal ini sangat merugikan apabila pada saat pertandingan kesempatan untuk membuat poin dengan menembak (*shooting*) tidak dimaksimalkan dengan baik oleh para pemain *bigman* dimana dengan kurangnya postur badan yang dibawah standar dari tinggi pemain pada posisi *bigman* pada umumnya.

Dari uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengembangan model latihan *medium shoot* untuk posisi *bigman* dengan menggunakan metode latihan pengulangan (*drill*). Selain itu latihan akan di desain dengan variasi – variasi latihan yang dibuat akan menyerupai keadaan pada saat pertandingan. Ini akan membuat pemain dengan posisi *bigman* akan terbiasa dengan keadaan ketika bermain dipertandingan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti mencoba memecahkan masalah tersebut dengan menggunakan pengembangan model latihan *medium shoot* untuk posisi *bigman* supaya dapat meningkatkan variasi-variasi latihan *medium shoot* sehingga lebih efektif dan maksimal. Model latihan yang akan dikembangkan akan dibentuk dalam metode latihan pengulangan (drill).

B. Fokus Penelitian

Didasari oleh latar belakang masalah diatas, maka fokus penelitian perlu dibatasi supaya tidak meluas. Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengembangan model latihan *medium shoot* untuk posisi *bigman* pada tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah “ Bagaimanakah pengembangan model latihan *medium shoot* untuk posisi *bigman* pada tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta? “

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Dapat menjadi solusi dari permasalahan pada penelitian ini.
2. Dapat memperbanyak model latihan *medium shoot* permainan bola basket yang lebih bervariasi dan efektif untuk posisi atlet sebagai *bigman* dan tidak membuat atlet cepat bosan.

3. Dapat menjadi kekuatan lebih pada saat pertandingan jika *shooting* para pemain khususnya posisi *bigman* baik sehingga tim yang bersangkutan mendapatkan keunggulan poin pada saat pertandingan.
4. Dapat meningkatkan motivasi bermain atlet.
5. Dapat menjadi bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan *medium shoot* untuk posisi *bigman* pada permainan bola basket untuk menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan pemain yang dimiliki.

