

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Seiring berjalannya waktu, olahraga semakin banyak peminat dan penikmatnya. Hal tersebut disebabkan karena semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, karena melalui jiwa yang sehat masyarakat pun meyakini bahwa banyak hal yang mampu dilakukan baik dalam beraktifitas sehari-hari.

Bola Basket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati, hal ini dapat terlihat dari semakin banyaknya sekolah, Universitas dan daerah yang memiliki klub olahraga bola basket. Permainan bola basket merupakan suatu permainan yang secara konstan berubah dan berkembang (Ambler, 2012).Sampai saat ini perkembangannya di Indonesia cukup pesat, hal ini dapat dilihat dari banyak digelarnya pertandingan bola basket mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa, daerah, nasional, maupun internasional. Semaraknya pertandingan itu, muncul adanya persaingan olahraga untuk dapat menunjukkan kemampuan dan kehebatan tim mereka masing-masing dengan menjadikan tim mereka juara pada event-event kejuaraan tersebut.

Bola Basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatih saat mengembangkan

skill individu pemain, fisik, emosi dan *team balance* dalam posisi *offense* maupun *defense*.” (Kosasih, 2008)

Salah satu faktor penting yang ikut menentukan keberhasilan suatu tim adalah kemampuan dalam menyusun dan menerapkan strategi permainan. Strategi permainan dalam olahraga bola basket terdiri atas *offense* dan *defense*. Strategi permainan bola basket tercipta melalui kejelian pelatih dalam menyusun dan menempatkan pemain secara akurat sesuai kemampuan dan kemahiran setiap pemain. Penerapan strategi yang efektif dan efisien akan membuat tim tersebut kuat dan tangguh sehingga akan selalu memenangkan setiap pertandingan. Strategi perorangan dalam olahraga basket menyangkut beberapa teknik secara individu (*individual skill*). (Irwansyah, 2006)

Offense can win the game, but defense can win the championship yang sering digunakan oleh beberapa pelatih dalam memaknai peran dari sebuah pertahanan tim. *Defense* dapat membuat sebuah tim menjadi juara dalam sebuah kejuaraan dikarenakan ketika salah satu tim membuat pertahanan dengan tujuan tim lawan tidak dapat menembus pertahanan disanalah dapat membuat penekanan dalam mental lawan. Pertahanan yang baik dapat membuat tingginya tingkat kegagalan pada *offense* lawan seperti terjadinya *turn over* yang disebabkan *pressure* dari tim *defense*. *Defense* yang baik juga dapat membuat *system offense* lawan tidak berjalan sesuai dengan target, sehingga menyebabkan lawan melakukan *offense* tanpa mengantisipasi sistem dimana sering terjadi kesalahpahaman antar pemain yang melakukan *offense*. Hal inilah yang membuat tim mempunyai sistem bertahan yang baik dapat menjadi juara.

Defense dalam permainan basket sangat penting, karena strategi bertahan ini biasanya diterapkan oleh seseorang dengan tujuan untuk mempertahankan kemenangan atau untuk menjaga ring agar tidak kemasukan bola oleh tim penyerang dengan lebih leluasa. Salah satu strategi bertahan pada bola basket adalah gerakan *close out*.

Setelah melakukan diskusi dengan dosen ahli bola basket dan penelitian kecil yang dilakukan di satu pertandingan menghasilkan hasil diskusi yang menemukan masalah mengenai *close out defense*, berikut adalah hasil pengamatan kecil yang dilakukan peneliti.

Dari hasil penelitian kecil yang peneliti lakukan dilapangan dengan tehnik observasi bahwa pada saat pertandingan tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta bertanding melawan Universitas Widyatama pada pertandingan Gunadarma *Hoop Summit* Vol. 6 dapat terlihat bahwa Tim Universitas Negeri Jakarta melakukan 15 kali *personal foul* dalam satu kali pertandingan. Kemudian didukung oleh data dari empat kali *blocking foul* dan sembilan kali *hand cheking foul* diperoleh dengan hasil 26,6 *blocking foul* sedangkan 60% *hand cheking foul* lebih dominan dilakukan oleh pemain Universitas Negeri Jakarta. Dilanjutkan melakukan sembilan kali *hand checking foul* para pemain melakukan *close out*, akibat keteledoran tertinggalnya pemain *offense* yang melakukan *drive-in* maupun melakukan tembakan ke arah ring.

Berdasarkan hasil observasi dan data yang diperoleh terdapat kegagalan dalam melakukan *close out* karena hal tersebut masih sedikit dalam penggunaan taktik *close out* pada strategi *defense* untuk memecahkan *offense* lawan.

Hasil penelitian kecil yang peneliti lakukan dan beberapa penelitian yang ada maka masih banyak hal-hal yang perlu dilakukan pada taktik *close out* dalam upaya meningkatkan kemampuan penyusunan strategi, penulis tertarik untuk mengembangkan beberapa model latihan dalam menyusun strategi, sehingga peneliti melakukan penelitian yang berjudul: Model latihan *close out defense* menggunakan pada permainan bola basket”. Maka model inilah yang akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan yang menghasilkan sebuah produk buku.

B. Fokus Penelitian

Agar masalah tidak meluas maka berdasarkan latar belakang, fokus penelitian harus dibatasi. Peneliti memfokuskan masalah pada “Model Latihan *Close out defense* Pada Permainan Bola Basket”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan model yang akan dikembangkan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan masalah

1. Bagaimanakah Produk Model Latihan *Close out defense* Pada Permainan Bola basket?

D. Kegunaan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan diri dalam mempersiapkan model-model latihan yang bervariasi
2. Bagi pembaca, hasil penelitian ini mampu menambah wawasan terutama dibidang permainan bola basket.
3. Bagi pelatih, sebagai model ini dapat digunakan dengan efektif dan bervariasi sehingga atlit yang berlatih semakin meningkat dan memperkaya Latihan yang mereka butuhkan.

