

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berdasarkan data analisis dan hasil diskusi bersama *coaching staff* tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta bahwa *shooting 3 point* adalah salah satu komponen penting di dalam kemenangan suatu tim, terbukti pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta pada *event* Universitas Indonesia *Basketball Invitation* 2019 (UIBI), dimana tim putra basket UNJ berhasil meraih peringkat ke 2, setelah dikalahkan oleh Universitas Padjajaran di Final, dikarenakan akurasi *shooting 3 point* yang tidak konsisten.

Padahal pada fase grup Universitas Negeri Jakarta berhasil mengalahkan Universitas Padjajaran melalui *shooting 3 point*. Tetapi memang ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil pertandingan pada suatu tim, yaitu :

- a. *Field Goal Percentage (FGP%)*
- b. *Rebound*
- c. *Turnover*
- d. *Freethrow*
- e. *Assist*

Dan disini fokus saya sebagai peneliti adalah di *shooting 3 point* yaitu termasuk di dalam *Field Goal Presentage*.

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur - unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, pemain harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu pemain tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum pemain menerima bola ia harus menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukan bola kesasaran basket yang berada diatas lantai setinggi 305cm.

Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik dalam (teknik) dengan baik pula. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia. Misalnya pada gerakan mendorong sesuatu agar efisien maka semua otot berkerja searah kedepan, tidak ada otot yang bergerak kesamping, baik otot-otot pada kaki, paha, badan, lengan, dan tangan nya, dengan demikian semua gerakan efisiensi adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga sedikit mungkin tapi hasil kerjanya besar.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan lalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.

Dasar - dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mengoper, maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Disamping itu tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat di kaji, antara lain :

1. Apakah menggunakan media *J-Glove* dapat mempengaruhi hasil akurasi *3 point shooting* bola basket pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta ?
2. Bagaimana peningkatan akurasi *3 point shooting* bola basket pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta setelah menggunakan media *J-Glove*?
3. Apakah peningkatan akurasi *3 point shooting* bola basket pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta signifikan?

### **C. Perbatasan Masalah**

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan sebelumnya dan agar mendapatkan arah pembahasan yang lebih baik sehingga tujuan masalah ini bisa dicapai, maka ruang lingkup permasalahan dibatasi, peneliti memfokuskan pada hasil akurasi *3 point shooting*. Dalam hal ini peneliti ingin berupaya meningkatkan akurasi *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan sebelumnya dan agar mendapatkan arah pembahasan yang lebih baik sehingga tujuan masalah ini bisa dicapai, maka ruang lingkup permasalahan dibatasi, peneliti memfokuskan pada peningkatan hasil akurasi. Dalam hal ini peneliti ingin berupaya meningkatkan akurasi *3 point shooting* dengan menggunakan media *J-Glove* pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, maka hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai upaya untuk meningkatkan hasil *shooting 3 point* pada Tim basket putra Universitas Negeri Jakarta.

2. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan sebagai bahan pertimbangan bagi klub yang berkompeten didalam olahraga bola basket dan para ilmuan pendidikan terutama di cabang olahraga bola basket.
3. mengetahui tingkat keberhasilan dan efesiensi dari latihan dengan menggunakan media *J - Glove* dalam meningkatkan akurasi *shooting 3 point*, yang kemudian diperoleh kesimpulan bahwa metode latihan dengan media *J - Glove* memiliki tingkat efesiensinya yang cukup tinggi.
4. Masukan untuk para pelatih bola basket mengenai meningkatkan akurasi *shooting*.
5. Bahan untuk para pembaca dalam menambah wawasan tentang metode latihan yang berperan penting terhadap strategi permainan bola basket.