

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyak ahli-ahli olahraga berpendapat, bahwa bola basket adalah satu-satunya sumbangan Amerika Serikat, kepada olahraga dan permainan-permainan internasional. Diciptakan dalam tahun 1891 di *Springfield College* (Akademi kota Springfield) di negara bagian *Massachusetts* oleh Dr. James Naismith, bola basket telah menjadi satu-satunya cabang olahraga internasional yang telah berkembang seluruhnya dalam kebudayaan Amerika Serikat. (Richard H. Perry, 1980).

Sejak saat diciptakannya, bola basket telah mengalami terus menerus perubahan-perubahan peraturan dan teknik permainannya. Meskipun pada pertandingan pertama ada 9 pemain di setiap pihak, peraturan permainan pertama Dr. Naismith semula mengizinkan 3 sampai 40 pemain di setiap pihak. Angka ini tak lama kemudian dikurangi menjadi 7, dan sesudah itu menjadi 5 pemain di setiap pihak. Banyak perubahan peraturan permainan terjadi akibat perbaikan dan pembaruan terus menerus dari teknik-teknik permainan oleh para pemain sendiri.

Bola basket merupakan olahraga tim yang dimasing-masing tim berisikan 5 pemain baik putra maupun putri, hanya boleh dimainkan dengan tangan dan tujuannya adalah membuat angka sebanyak-banyaknya sampai waktu yang telah ditentukan. Permainin bola basket pada hakikatnya yaitu mencetak angka

sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Dalam permainan bola basket di butuhkan teknik dasar yang secara seperti *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper) dan *catching* (menangkap), *dribble* (*menggiring bola*), *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Wissel, 2000). Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya dibidang bola basket. Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya, dibutuhkan akurasi *shooting* yang efektif karena tembakan merupakan unsur yang sangat penting untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Shooting atau tembakan dalam permainan bola basket adalah suatu usaha memasukan bola ke daerah pertahanan lawan. Dalam bola basket *shooting* merupakan hal yang terpenting untuk menentukan sebuah hasil kalah menangnya pada suatu tim. Sebuah tembakan memerlukan teknik menembak yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang bagus. Masih banyak atlet yang melakukan tembakan dengan teknik gerakan yang tidak benar, untuk membentuk tembakan yang baik dan benar di butuhkan latihan *shooting* dengan teknik dasar dan di berikan saat seorang atlet masih dini atau muda. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari keranjang dan jangkauan pemain, untuk melakukan tembakan di butuhkan adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan dan jari tangan. Oleh karena itu unsur

menembak ini merupakan teknik dasar yang harus di pelajari dengan baik dan benar beserta di tingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket dan merupakan bagian penting dalam memperoleh angka. Dalam bola basket terdapat banyak sekali pola penyerangan yang maksud dan tujuannya adalah agar dapat memperoleh angka dengan kerja sama antar pemain dan diakhiri dengan *shooting*. Ada banyak jenis shooting dalam permainan bola basket, dari berbagai macam jenis shooting (tembakan), lay-up shot, two point jump shot, free throw dan three point shot merupakan kemampuan tembakan yang sering dilakukan dan diperoleh dalam setiap pertandingan. (Sulaiman, 2018).

Banyak pelatih bola basket menekankan pentingnya suatu posisi yang khusus waktu melaksanakan *free throw*. Mungkin unsur satu-satunya yang paling penting dalam soal menembak ialah bahwa si penembak harus memusatkan segala pikiran pada teknik *shooting* yang benar dan fokus pada target (*ring*). Dengan demikian semua unsur penembakan akan cenderung berada dalam suatu garis tepat dengan sasaran.

Melihat dari observasi pada anggota klub bola basket Pokeba kelompok umur 14 tahun putra, para anggota belum mampu melakukan gerakan *free throw shoot* yang baik dan benar karena teknik mereka yang tidak sesuai dengan konsep *B.E.E.F* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*). Teknik *shooting* dapat dilakukan dengan baik bila faktor teknik, fisik, dan mental dikombinasikan dengan baik.

Atas dasarnya ini maka masalah utama yang harus di pecahkan adalah memberi latihan *shooting* dengan konsep *B.E.E.F* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*). *B.E.E.F* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan yang baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *B.E.E.F* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) adalah efisien dan efektif mudah dimengerti. Cukup banyak manfaat latihan *shooting* dengan konsep *B.E.E.F* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*). Latihan ini seharusnya di berikan kepada calon atlet yang baik sejak dini untuk membuat atlet berprestasi tinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perlu adanya pemahaman tentang *shooting* dengan konsep *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*).
2. Latihan yang diberikan kepada atlet yang mendukung keterampilan *shooting* dengan konsep *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*).
3. Pengaruhnya latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) terhadap keterampilan *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan perumusan masalah di atas, agar pembahasan tidak meluas maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu: Pengaruh penerapan konsep B.E.E.F (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) terhadap keterampilan *shooting free throw* pada klub bola basket kelompok Pokeba umur 14 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh keterampilan *shooting free throw* bila diterapkan konsep B.E.E.F (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) pada klub bola basket Pokeba kelompok umur 14 tahun?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi para mahasiswa penelitian ini dapat memberikan masukan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam prodi konsentrasi kecabangan olahraga.
2. Menjawab pertanyaan dari seluruh permasalahan dalam penelitian ini.
3. Pengembangan ilmu pengetahuan olahraga bola basket khususnya tentang konsep B.E.E.F (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) pada keterampilan *shooting free throw*.

4. Untuk pelatih sebagai bahan evaluasi dan acuan dalam melatih dan meningkatkan keterampilan *shooting*.
5. Sebagai sumber informasi untuk penelitian berikutn

