

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang sekarang sudah semakin diminati, bahkan olahraga sudah menjadi bagian dari gaya hidup bagi sebagian orang, terutama di daerah perkotaan. Baik dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, maupun untuk menunggu waktu macet berlalu lintas berlalu. Selain itu, olahraga juga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat pemersatu bangsa. Bahkan di era modern seperti sekarang ini, sudah banyak bermunculan berbagai olahraga yang bisa diaplikasikan di dalam dunia virtual, seperti yang disampaikan oleh Zhao, Ji, dan Liao (2014, h. 6047) “Olahraga virtual adalah konsep baru, dibentuk oleh teknologi multimedia komputer dengan kombinasi olahraga tradisional, kombinasi teknologi produksi film dan televisi, sarana media audio-visual dengan olahraga atletik dan realitas virtual”.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, yang bertujuan sebagai pondasi awal dalam mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spritual, sosial), seperti yang telah disampaikan oleh Wetto (2005, h. 33) “Pendidikan kesehatan dan kebugaran terkait kesehatan selalu menjadi konsep dasar dalam pendidikan jasmani”. Serta membantu siswa memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak secara aman, efisien, efektif sehingga menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani adalah komponen kunci dari pendekatan pembelajaran interdisipliner karena ia menarik banyak bidang kurikulum lainnya

(Wyne, 2008, h. 8). Dan seperti yang disampaikan oleh Wei (2018, h. 898) “Kunci pendidikan jasmani bukanlah penelitian teoretis, tetapi kemampuan praktis. Pengajaran tindakan praktik dan tugas pekerjaan rumah membuat siswa memiliki pemahaman penuh tentang olahraga, dan melaksanakan pelatihan olahraga dan kegiatan olahraga mereka sendiri. Setelah ujian pengetahuan teoretis, uji semua tindakan praktik siswa satu per satu, evaluasi dan nilai dari konsistensi, keakuratan, dan kemudahannya”. Menurut Alexandr, Sergij, dan Olena (2016, h. 335) ” Pendidikan jasmani dalam konteks spesifik tentang kehidupan modern, bertindak sebagai komponen penting dari kepribadian yang harmonis. Karena itu memberikan mobilisasi "semangat sehat" orang tersebut, meningkatkan pengorganisasian diri, mempromosikan pendidikan diri, dan tidak sesuai dengan kebiasaan buruk”. Di dalam kurikulum pendidikan jasmani siswa diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang memadai, menguasai paling tidak salah satu nomor atletik, senam, beladiri, renang, dan olahraga permainan sehingga peserta didik mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratur, memiliki gaya hidup aktif karena didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang pendidikan jasmani, peraturan teknis dan taktis serta strategi olahraga.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk menanamkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri yang diperlukan bagi siswa untuk menikmati kehidupan aktivitas fisik yang sehat (Alexandr, Sergij, dan Olena, 2016, h. 73). Hampir semua sekolah Di Indonesia memiliki kegiatan pendukung ekstrakurikuler cabang olahraga, seperti Futsal, Taekwondo, Silat, Karate, Sepak Bola, Voli, dan tentunya Bola Basket. Bagi siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat dalam suatu cabang olahraga tertentu dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Misalnya ekstrakurikuler Bola Basket, siswa-siswi dapat menambah porsi latihan bola basket dikarenakan kurangnya waktu pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani.

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik dan masuk dalam materi pelajaran wajib pada pendidikan jasmani di sekolah formal. Menurut Nalbant (2018, h. 128) “Bola basket adalah olahraga universal di mana informasi dikonsumsi secara intens dan di zaman kita ini, yang disebut era informasi, popularitasnya berkembang pesat dibandingkan cabang olahraga lainnya”. Begitu juga yang disampaikan oleh Bavlı (2016, h. 233) “Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan banyak pengikut dan praktisi. Popularitas ini mungkin karena termasuk skor tinggi, memiliki gerakan cepat dan fantastis dan cocok untuk setiap zaman. Ini juga dapat menyebabkan popularitasnya yang terus berlanjut di media. Bola basket memiliki aspek visual yang baik ketika dilakukan oleh pemain atletik tingkat tinggi’. Bola basket kemudian mulai diajarkan pada sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Permainan bola basket mudah dilaksanakan di sekolah-sekolah, sebab dapat dimainkan pada lapangan yang tidak terlalu luas dan dapat diikuti oleh semua siswa-siswi. Permainan bola basket memiliki nilai-nilai tertentu yang sifatnya *universal*. Sebagaimana yang disampaikan oleh Li, Wang, dan Ye (2014, h. 241) “Pengajaran bola basket tidak hanya membuat para pemain memiliki pengetahuan dasar bola basket dan keterampilan teknis, semakin banyak yang membuat siswa lebih tertarik pada olahraga bola basket dan terus-menerus membuat diri mereka memiliki pelatihan, pada saat yang sama untuk mewujudkan tujuan dan meletakkan dasar untuk olahraga seumur hidup”. Sebagai permainan yang sifatnya rekreatif, bola basket bisa dimainkan mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan ini tidak hanya dapat dimainkan dilapangan keras dengan ukuran tertentu saja, tetapi bisa juga dimainkan di atas lapangan apa pun yang rata, sepanjang tersedianya ring basket sebagai tempat memasukkan bola. Dalam olahraga basket ini, seperti kita lihat anak-anak dapat belajar lari, melompat, menangkap, mengoperkan dan

memasukkan bola kekeranjangnya. Selain itu, mereka juga belajar mengubah arah dan kecepatan yang merupakan dasar untuk mengembangkan diri di bidang olahraga manapun.

Dalam permainan bola basket selain sebagai peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan, namun juga memiliki suatu tujuan yang harus dicapai yang lainnya, yaitu meraih prestasi dalam bidang olahraga bola basket. Dalam pencapaian sebuah prestasi yang maksimal dalam permainan bola basket, selain terjalinnya suatu kerjasama yang baik dalam satu tim namun juga penguasaan keterampilan dalam bermain bola basket juga yang menjadi salah satu kunci dalam mencapai suatu prestasi. Keterampilan adalah kombinasi dari pengembangan sejumlah gaya dan kemampuan untuk menerapkan gaya ke arah yang lebih spesifik. Dalam banyak hal, seseorang perlu memahami bagaimana mempengaruhi arah agar bisa sukses. Pengetahuan ini tidak hanya memungkinkan seseorang untuk menentukan bagaimana dan mengapa melakukan sesuatu tersebut, tapi juga membantu orang tersebut menemukan penyebab dan solusi untuk hasil yang tidak diketahui (Torbert, 2011, h. 75). Dalam permainan bola basket, keterampilan dasar yang harus dikuasai adalah menggiring (*Dribbling*), mengoper (*Passing*), dan menembak (*Shooting*). Salah satu keterampilan menembak (*Shooting*) dalam bola basket adalah tembakan tiga angka (*Three Points Shoot*). Seperti yang disampaikan oleh Sarang (2018, h. 2405) “Tembakan (termasuk tembakan 3 poin, tembakan 2 poin dan lemparan bebas) adalah salah satu teknik terpenting dalam bola basket. Bidikan ini memiliki dinamika yang kira-kira sama”. Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket adalah tembakan yang dilakukan biasanya sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan di luar garis tiga angka.

Sebelum melakukan tembakan ini biasanya lutut sedikit ditekuk dan siap untuk mendorong kedua kaki keatas dan setelah melompat tinggi, lepaskan bola yang telah dikendalikan oleh jari-jari tangan. Tembakan tiga angka selain dapat memberikan semangat tambahan untuk tim, namun juga dapat menjatuhkan mental lawan apabila tim kita memiliki seorang penembak tiga angka yang sangat akurat. Tembakan tiga angka dapat dilakukan apabila kita memiliki keterampilan dalam menembak yang sangat baik, karena keterampilan tembakan tiga angka merupakan keterampilan dalam menembak yang sulit untuk dilakukan.

Dari beberapa pertandingan yang peneliti amati langsung pada tingkat SMA yang ada di Kabupaten Tangerang, peneliti mengamati dalam satu game perolehan angka dari hasil tembakan tiga angka sangatlah sedikit, kebanyakan perolehan angkanya didapat dari tembakan jarak dekat, *lay up*, dan tembakan bebas. Padahal dalam satu game, percobaan menembak tiga angka sangatlah banyak.

Banyak kejadian pemain yang akan menembak tiga angka ketika ada penjagaan yang rapat konsentrasi terhadap ring akan buyar, menembak terburu-buru, bahkan terkesan asal melempar bola, sehingga hasil tembakanya tidak maksimal. Begitu juga didetik-detik akhir setiap babak, pemain terkesan terburu-buru menembak, sehingga hasilnya pun juga tidak maksimal, padahal dalam permainan bola basket, sepersekian detik masih bisa untuk mencetak angka dari tembakan. Setelah peneliti mengamati proses latihan di beberapa sekolah yang ada di Kabupaten Tangerang, dan dengan berbincang-bincang dengan beberapa pelatih eskul bola basket disalah satu sekolah di Kabupaten Tangerang, ternyata ada beberapa kendala yang dihadapi oleh para pelatih, antara lain seperti kurangnya sarana dan prasarana dalam hal ini adalah bola basket, lapangan, dan lain-lainnya. Kemudian kendala yang lainnya adalah kurangnya

pengetahuan dan pemahaman pelatih terhadap model-model latihan tembakan tiga angka untuk meningkatkan hasil dari tembakan tiga angka dengan keadaan tekanan sebagaimana pada saat pertandingan yang sesungguhnya. Pelatih hanya fokus pada hasil akhirnya saja tanpa memperhatikan prosesnya.

Pelatih diharapkan memiliki strategi yang tepat dalam melaksanakan proses latihan, agar pada pelaksanaannya peserta didik dapat melaksanakan dengan mudah dan sesuai harapan tanpa mengindahkan situasi dan kondisi latihan, sumber latihan, materi latihan, serta karakteristik dari peserta didiknya sehingga proses latihan tercapai tujuannya. Pencapaian tujuan dalam proses latihan sangat bergantung dari perencanaan cakupan materi latihan yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat proses latihan tersebut berlangsung.

Proses pelaksanaan materi latihan dengan menggunakan pengembangan model latihan yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat merespon, sehingga pelatih dapat memperhatikan sisi kekurangan yang terjadi pada siswa saat berlangsungnya latihan. Masing-masing siswa memiliki tingkat kebutuhan dan ketrampilan yang berbeda, sehingga pada saat proses berlangsungnya latihan siswa yang mengalami kesulitan menyelesaikan tugas materi latihan harus menyelesaikan tugasnya tersebut, walaupun sebenarnya dia menyadari tidak dapat menyelesaikan tugasnya.

Maka diperlukan materi latihan yang dikembangkan model latihannya dari baik materi tahapan *fundamental* hingga sampai dengan variasi latihan yang kompleks pada teknik Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket sehingga keterampilan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket para siswa semakin baik dan tepat dalam memperagakannya dan meningkatkan motivasi berlatih serta memperkaya gerakan keterampilan bola basket. Seperti yang disampaikan oleh Andi (2014, h. 2634) “In basketball training process, effective correction is needed for wrong posture to

ensure the safety of training, and improve training results". Dengan demikian para siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket setelah menerima model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket. Pengembangan model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang ada saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya variasi menjadi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi pengembangan dalam penelitian ini.

B. Fokus Penelitian

Berangkat dari latar belakang dan alasan yang telah diuraikan di muka, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah pengembangan model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah model pengembangan latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket untuk atlet junior bola basket ?
2. Apakah pengembangan model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket efektif untuk meningkatkan keterampilan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut :

1. Model pengembangan latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket mampu memperkaya gerak.
2. Pengembangan model latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket, diharapkan dapat mempermudah dan mempercepat penguasaan teknik dasar Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi siswa-siswi maupun para atlet bola basket agar mengetahui bahwa banyak bentuk latihan Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket yang dapat dilakukan atau dilatih.
4. Hasil penelitian ini diharapkan Guru-guru Pendidikan Jasmani dapat memperluas pengetahuan dalam metode mengajar atau melatih bola basket khususnya dalam hal Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basket.
5. Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan acuan bagi para pelatih bola basket dalam membina atletnya, agar dapat meningkatkan kualitas Tembakan Tiga Angka (*Three Points Shoot*) Bola Basketnya guna mencapai peningkatan prestasi.
6. Sebagai sumbangan pemikiran penelitian pada bidang pendidikan khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.