

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam permainan bola basket terdapat teknik untuk taktik pola penyerangan untuk melewati pertahanan lawan sehingga bertujuan untuk mencetak skor. Dapat dilihat bahwa faktor penentu kemenangan pada permainan bola basket adalah menentukan banyaknya skor dengan cara memasukan bola kedalam *ring* lawan.

Pada permainan basket ada pasti ada yang namanya bertahan dan menyerang. Suatu tim akan melakukan posisi bertahan karena untuk mempertahankan daerahnya atau mempertahankan *ring* atau basket nya agar musuh tidak bisa mencetak angka. Berbeda dengan bertahan, suatu tim melakukan posisi menyerang untuk menembus pertahanan lawan dan tujuan utamanya adalah untuk mencetak angka dan memenangkan pertandingan.

Permainan basket sudah sangat berkembang dan digemari sejak pertama kali diperkenalkan oleh James Naismith. Bola basket juga saat ini sedang berkembang sangat pesat didunia olahraga Indonesia, dengan munculnya liga-liga bola basket di Indonesia. Dimulai dari liga basket antar pelajar diseluruh daerah sampai ketingkat universitas bahkan sampai usia umum pun sudah ada. Salah satu contohnya adalah DBL (DeTeksi Basketball League yang sekarang jadi Development Basketball League), LIMA (Liga Mahasiswa), NBL (*National Basketball League*), WNBL (*Women National Basketball League*),

Kobatama, dan yang sekarang terlahir kembali setelah vacuum beberapa tahun adalah IBL (Indonesia *Basketball League*).

Selain berkembang di masyarakat umum olahraga bola basket berkembang juga di instansi pendidikan seperti ekstrakurikuler di SD, SMP, SMA, dan salah satunya di tingkat pendidikan tertinggi Universitas dari tingkat daerah, nasional dan bahkan internasional diselenggarakan oleh pihak terkait. Bola basket dimainkan oleh 5 pemain setiap timnya yang berada dilapangan dengan total keseluruhan 12 pemain dalam satu tim dengan durasi waktu normal 10 menit atau 4 quarter x 10 menit dalam setiap pertandingannya. Universitas Negeri Jakarta salah satu Universitas yang memiliki tim bola basket di Fakultas Ilmu Keolahrgaan dibawah naungan Unit Kegiatan Olahraga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Dalam permainan bola basket memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain basket supaya dapat bermain dengan baik. Diantaranya adalah *shooting, passing, dribbling dan pivot*. Beberapa teknik dasar *shooting* tersebut dapat terbagi menjadi beberapa jenis misalnya teknik *shooting* yang terdiri dari *standing shoot, jump shoot, lay up shoot, hook shoot*.

Teknik *shooting* dalam permainan bola basket terlihat sederhana namun sebenarnya adalah teknik yang termasuk kompleks diantara teknik lainnya. *Shooting* (menembak) adalah kemampuan yang sangat penting yang dimiliki pemain didalam permainan bola basket. Dalam permainan bola basket *shooting* juga memerlukan koordinasi gerak yang baik dan biasa disebut juga dengan istilah *BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow through)* yaitu posisi badan harus

seimbang dengan pandangan mata menuju ring basket, kemudian siku membentuk sudut siku-siku 90 derajat atau berbentuk *later L* dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*). Selain teknik dasar diatas, didalam permainan bola basket seorang pemain tidak akan selalu mendapatkan posisi yang ideal untuk melakukan gerakan *shooting* sehingga akan menambah tingkat kesulitan pemain tersebut dalam melakukan *shooting*.

Pada materi latihan yang disampaikan dalam bentuk model latihan *shooting* basket menurut pelatih dapat meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket yang dimiliki para pemain melalui pola model yang bervariasi materi latihan, perencanaan program latihan, dan melakukan evaluasi disaat pemain melakukan kesalahan gerakan sehingga melakukan pengulangan gerakan sampai pemain dapat memahami pergerakan yang salah atau pergerakan yang benar. Pemain melakukan dengan menggunakan *shotloc* pada pengulangan ini pemain akan dapat memicu dirinya agar dapat memahami dengan mudah gerakan otomatisasi secara terus-menerus.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada pertandingan peserta ekstrakurikuler permainan bola basket yang telah dilaksanakan didalam pertandingan tingkat SMP di Jakarta Selatan pada tim bola basket SMP Negeri 161 Jakarta belum maksimal dalam melakukan gerakan *shooting* pada pertandingan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kurangnya tingkat akurasi pemain dan variasi latihan dalam melakukan gerakan *shooting*.

Pada masalah diatas membuat peneliti yakin untuk membuat model latihan *shooting* dengan menggunakan media alat bantu *shotloc* pada permainan bola basket yang bertujuan sebagai referensi pelatih untuk memperbaiki teknik dasar *shooting*, dan target untuk melatih pemain supaya pada saat melakukan *shooting* dapat meningkatkan akurasi *shooting*, menstabilkan *shooting form* lengan dan jari-jari saat *shooting* sehingga akan terbentuk *form* yang baik dan akan membiasakan otot lengan dengan cara melakukan pengulangan gerakan *shooting*.

#### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, agar tidak terjadi perluasan masalah, maka peneliti sangat membatasi penelitian supaya tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Penelitian ini hanya memfokuskan kepada Model Latihan *Shooting* Dengan Menggunakan Media Alat Bantu *Shotloc* Pada Permainan Bola Basket.

#### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dengan model yang dikembangkan pada penelitian, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah : Bagaimana Model Latihan *Shooting* Dengan Menggunakan Media Alat Bantu *Shotloc* Pada Permainan Bola Basket?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

1. Sebagai variasi latihan *shooting*.
2. Sebagai bahan referensi untuk pelatih dan pemainnya untuk menerapkan, meningkatkan akurasi dan kualitas *shooting*.

3. Untuk mempermudah pelatih maupun pemain untuk mengetahui hasil dari teknik *shooting* yang dilakukan.
4. Untuk mengetahui *presentase* hasil dalam latihan *shooting* dan macam-macam situasi dalam melakukan *shooting*.
5. Untuk mempermudah pelatih dalam mengidentifikasi kemampuan *shooting* yang dimiliki pemainnya .
6. Untuk meningkatkan motivasi bermain.

