

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada permainan bola basket pada semua posisi dalam permainan ini di tuntut untuk dapat menembak ke arah ring dengan baik, karena pilihan menembak bola ke arah ring dianggap hal yang paling mudah untuk dilakukan terlebih pada saat tertentu. Pilihan untuk menembak tiga angka sangat diperlukan kematangan strategi. Mengutip dari media *dailyspin.id* bahwa stephen curry adalah *3 point shooter* keenam paling akurat dalam sejarah liga NBA di atas 43% untuk karirnya. Di Indonesia yang memiliki pemain ahli dalam *3 point shooter* dengan mencatatkan rata rata 13,27 *point pergame* adalah Andakara Prastawa Dhyaksa (*Sport.tempo.com*).

Pada beberapa waktu ini di temukan sebuah permasalahan menembak bola untuk tim kelompok Umur 16 tahun. Salah satunya adalah tim bola basket kelompok Umur 16 tahun putri di klub Gaya Motor Club (GMC) yang akan dijadikan tempat penelitian. Pada tim ini banyak dari mereka yang melakukan teknik menembak secara kurang tepat dan mereka kurang mengetahui bagaimana cara menembak yang baik dan benar. Ini mengakibatkan akurasi menembak mereka kurang baik. Hal tersebut menyebabkan mereka gagal mencetak banyak angka.

Disamping itu, minimnya jadwal latihan menyebabkan kurangnya keterampilan menembak bola ke arah ring. Padahal menembak bola ke arah ring merupakan suatu

keterampilan yang memberikan hasil secara langsung. Selain itu, menembak bola ke dalam ring juga merupakan inti dari strategi permainan bola basket.

Dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan dasar *shooting* bola basket dibutuhkan suatu metode latihan yang baik dan tepat sehingga dapat dengan cepat meningkatkan kemampuan dasar bola basket bagi atlet. Mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola yang membuat bola tersebut masuk ke dalam ring basket. Maka dari itu, tembakan merupakan unsur yang paling penting dalam mencetak skor sebanyak-banyaknya untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Teknik menembak yang baik dalam pertandingan bola basket merupakan salah satu faktor penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet olahraga bola basket. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan kompleks yang meliputi gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Jarak tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan pemain. Melakukan tembakan diperlukan 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 dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan lagi keterampilannya dengan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang.

Seorang atlet harus memakai teknik *shooting* dalam pertandingan bola basket. Salah satu teknik menembak yang ada pada bola basket adalah *Jump Shoot*. *Jump shoot* adalah jenis *shoot* yang dilakukan dengan melompat dan bola baru di lepaskan

ke arah ring ketika lompatan mencapai titik tertinggi. Ada beberapa metode pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket, salah satunya dengan menggunakan metode *Balance, Eye, Elbow, Follow through* atau di sebut BEEF.

BEEF merupakan salah satu konsep dalam teknik menembak yang baik dan benar serta sangat mudah untuk di pahami dan mudah di kuasai oleh atlet. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep BEEF sangat efisien dan efektif, dikarenakan penyampaian konsep BEEF yang sederhana dan mudah dipahami. Pada saat melakukan pembelajaran atau latihan agar lebih menarik dan tidak membosankan, maka perlunya disertai dengan permainan. Dasar mengabungkan permainan dalam melakukan konsep BEEF adalah agar siswa aktif dan siswa tidak merasa jenuh saat melakukan pembelajaran teknik tembakan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Perlu adanya pemahaman tentang *shooting* dengan konsep BEEF bola basket dari pemula agar dapat bermain bola basket dengan baik.
2. Latihan apa saja yang di berikan kepada atlet yang mendukung keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF.
3. Pengaruh latihan *jump shoot* dengan konsep BEEF terhadap keterampilan *shooting* masih diragukan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah pada pengaruh latihan *jump shoot* dengan konsep BEEF terhadap keterampilan *shooting* bola basket putri GMC usia 16 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan *jump shoot* dengan konsep BEEF terhadap keterampilan *shooting* bola basket putri GMC usia 16 tahun ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan *shooting* dengan konsep BEEF terhadap keterampilan *shooting* untuk calon atlet bola basket.
2. Secara praktis dapat membantu pembina atau pelatih serta atlet dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF tanpa meninggalkan fundamental basket.