

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah cabang olahraga berkelompok yang terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan satu point diberikan skor dua dan satu poin di luar garis *three point line* diberikan skor 3 dan 1 tembakan bebas diberikan skor.

Dari salah satu penguasaan teknik dasar yang berpengaruh dalam permainan bola basket, terdapat teknik *shooting*, teknik tersebut sangat penting dalam permainan bola basket, teknik *shooting* dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik yang paling utama dalam olahraga ini, dikarenakan untuk mencetak *point* agar meraih keberhasilan untuk memenangkan suatu pertandingan. Dibutuhkan teknik *shooting* atau menembak bola ke arah ring agar dapat melaksanakan *finishing* dengan baik. Jika seorang pemain basket tidak terampil dalam melakukan *shooting* maka akan kesulitan dalam melakukan penyerangan dan gagal memperoleh *point*.

Untuk dapat melakukan *shooting* yang baik dibutuhkan latihan yang ekstra dan dimulai dengan persiapan untuk melakukan tembakan. Menurut Abidin (dalam skripsi Rizki:2010) persiapan untuk melakukan tembakan dengan baik dalam permainan bola basket, yaitu posisi tangan, pandangan, keseimbangan dan irama tembakan. Dalam permainan bola basket *shooting* dapat menghasilkan satu angka, dua angka, dan tiga angka. *Shooting* satu angka diperoleh dari posisi *free throw* (tembakan bebas). *Shooting* dua angka diperoleh dari perimeter area baik

berupa *lay-up*.

Tembakan hukuman (*free throw*) adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Danny Kosasih (2008:51) bahwa *free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan didalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan.

Setelah melakukan observasi video 28 mei 2023 pada saat tim putri UNJ melakukan tanding pada *event Dies Natalis* Universitas Negeri Jakarta melawan Universitas Trisakti, tim putri Universitas Negeri Jakarta mengalami ketertinggalan skor dan mempunyai banyak kesempatan melakukan tembakan hukuman atau *free throw* tapi tim Universitas Negeri Jakarta mengalami kesulitan pada saat melakukan tembakan *freethrow*. Pada saat melakukan tembakan *free throw* bola yang ditembakkan hanya sedikit lengkunganya sehingga tembakan dari kebanyakan atlet hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring padahal pada tahun lalu di *event* yang sama yaitu *Dies Natalis* Universitas Negeri Jakarta melawan Universitas Trisakti tim Universitas Negeri Jakarta mengembalikan momen dengan *shoot freethrow* setelah mengalami ketertinggalan skor 20-19 dimenangkan oleh tim Universitas Negeri Jakarta. Setelah melakukan observasi langsung dilapangan pada tanggal 30 juni 2023 penulis telah melihat strategi latihan yang di berikan pelatih ketim basket putri Universitas Negeri Jakarta. Latihan tembakan *free throw* hanya di berikan kan pada sela-sela latihan maupun pada akhir latihan.

Permasalahannya pun di temukan karena anggota tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta masih sangat kurang dalam hal akurasi *shooting* nya. Para atlet kesulitan dalam melakukan *shooting freethrow* karena berbagai sebab salah satunya yaitu posisi badan yang harus sejajar dengan ring sehingga dapat melihat ke arah ring secara lurus, posisi kaki di tekuk dan di buka selebar bahu agar dapat melakukan loncatan untuk menambah tenaga dalam melakukan *shooting* serta posisi tangan dengan sikut membentuk sudut 90 derajat tangan kiri berada di samping bola dan tangan kanan berada di tengah bola dengan memberi rongga antara tangan dan bola, jari harus di buka selebar mungkin kemudian lecutkan bola dengan gerakan akhir *follow through* yang belum sesuai dengan tata cara melakukan *shooting* yang baik dan benar.

Dengan uraian diatas peneliti tertarik untuk memilih *shotloc* sebagai alat bantu untuk memecahkan masalah tersebut karena media alat bantu seperti ini bisa menjadi variasi baru untuk atlet dan pelatih agar bisa meningkatkan hasil yang lebih baik. Hal ini dapat di duga pada saat mereka melakukan *shooting*, di duga karena kurangnya peran pelatih melihat satu persatu atlet nya saat melakukan teknik *shooting*. Maka dari itu teknik *shooting* tersebut perlu diperbaiki dan di tingkatkan. Apalagi kita di indonesia dengan tinggi rata-rata yang rendah dengan *shooting* yang tidak baik itu akan menyulitkan kita sebagai pemain basket mencetak skor dengan mudah dan merugikan diri kita sendiri. Dan untuk mendapatkan teknik *shooting* yang baik tidak terlepas dari peran seorang pelatih yang bisa menerapkan program latihan secara tepat.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh latihan menggunakan alat bantu *shotloc* terhadap hasil *shooting free throw* tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum dimaksimalkan nya alat bantu *shotloc* untuk meningkatkan *shooting* tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian terdahulu, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada “ Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Shotloc* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Tim Bola Basket Putri Universitas Negeri Jakarta”

D. Perumusan Masalah

Apakah alat bantu *shotloc* dapat meningkatkan hasil *shooting Free Throw* pada tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai :

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai pedoman atau referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Sebagai bahan pertimbangan peneliti lain dalam melakukan penelitian tentang bola basket dengan variabel yang berbeda.

c. Sebagai bukti-bukti secara ilmiah, dalam mengetahui Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Shotloc* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Tim Bola Basket Putri Universitas Negeri Jakarta.

2. Manfaat Praktis

Dengan diketahuinya pengaruh latihan *shooting* menggunakan alat bantu *shotloc* untuk meningkatkan keterampilan *freethrow*, dapat dijadikan acuan dalam membuat program yang lebih baik lagi, sehingga siap dalam menyusun dan memperhatikan program-program latihan.

