

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket merupakan jenis olahraga permainan yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Oliver, 2007). Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan menggunakan tangan dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu dimainkan oleh 5 orang baik putra maupun putri. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. sesuai dengan peraturan FIBA (2018) menjelaskan bahwa Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Olahraga ini biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Olahraga basket relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola. Sehingga dalam permainan bola basket yang paling penting adalah melakukan berbagai keterampilan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling*.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti telah lakukan di SMAN 11 Kota Tangerang sebagai asisten pelatih di ekstrakurikuler bola basket SMAN 11 Kota Tangerang, diketahui bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler baru pertama kali mengetahui bola basket dan bermain bola basket saat duduk di bangku SMA. Mengetahui kenyataan di atas bahwa untuk menunjang permainan bola basket yang baik, 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 (Fadlilah Fahmi & Andita Febriyanto, 2022). Oleh karena itu, pelatih harus melakukan latihan teknik dasar terlebih dahulu kepada pemain atau siswa yang baru mengenal bola basket, namun berdasarkan pengamatan peneliti bahwa pelatih utama kurang melakukan latihan teknik dasar terhadap siswa atau atlet putra di ekstrakurikuler SMAN 11 Kota Tangerang. Serta sejalan dengan motivasi siswa yang setiap latihan kurang termotivasi untuk melakukan gerakan teknik dasar bola basket yang benar. Karena kurangnya latihan teknik dasar bola basket, khususnya teknik dasar *shooting* yang kurang dikuasai oleh siswa berakibat kepada kesulitan melakukan gerakan menembak secara efisien dan jika hal tersebut di lakukan kedalam pertandingan kejuaraan maka jumlah poin yang dihasilkan kurang memuaskan sehingga terjadi kekalahan yang disebabkan kurangnya poin yang di dapatkan. Salah satu latihan teknik dasar shooting yang seharusnya di lakukan oleh siswa atau altet baru

menurut Kosasih (2008) dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan.

Teknik dasar adalah hal utama yang sangat penting untuk dikuasai oleh atlet (Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E., 2021). Menurut Satriawan & Amar (2020) permainan bola basket memiliki beberapa dasar teknik-teknik yang secara mutlak harus dikuasai oleh pemain bola basket agar dapat bermain dengan benar dan baik antara lain teknik *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot*. Sedangkan di dalam permainan bola basket menurut Harun, Muhammad, F., Bagus, J. O., & Usman., W (2017) memiliki 4 teknik dasar yakni: (1) *Passing and catching*, (2) *dribbling*, (3) *shooting*, (4) *pivot*.

Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam *ring* basket lawan. Oleh karena diperlukan teknik menembak yang baik yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola basket (Mashuri, 2017). Sejalan dengan pendapat Yarmani (2017) teknik dasar untuk menyerang dalam permainan bola basket adalah *shooting*, di dalam permainan bola basket *shooting* sering digunakan untuk mencetak *point*. Memperhatikan konsep tujuan permainan bola basket maka teknik *shooting* merupakan keterampilan teknik yang penting untuk dipelajari. Sehingga wajar jika dalam pelatihan bola basket keterampilan teknik *shooting* dijadikan fokus utama pelatihan, karena keterampilan *shooting* yang baik dapat menjadi penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dalam permainan bola basket, *shooting* adalah teknik permainan yang memiliki peran yang sangat sangat penting (Rustanto, 2017). Dengan *shooting* yang baik maka dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Suci Julieta, Ari Sutisyana, Arwin: 2022). Sebuah tembakan memerlukan teknik menembak yang

baik supaya saat melakukan tembakan memperoleh hasil yang memuaskan. untuk membentuk tembakan yang baik dan benar di butuhkan latihan menembak dengan teknik dasar. Tidak jarang juga bahwa seorang atlet yang sudah profesional pun tetap melakukan latihan tembakan teknik dasar.

*Shooting* merupakan keterampilan gerak yang memiliki karakteristik dominan keterampilan terbuka (*open skill*), keterampilan diskrit (*discrete skill*), dan keterampilan kasar (*gross skill*). Dalam pelaksanaan permainan bola basket yang sebenarnya, keterampilan *shooting* banyak dipengaruhi oleh situasi dan kondisi saat permainan berlangsung, yang terpenting dari keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket yang sebenarnya adalah bola masuk ke dalam *ring* basket. 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 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 beserta ditingkatkan keterampilannya dengan berlatih dan mengulang.

Menurut (Suci Julieta et al., 2022) *shooting free throw* atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Sehingga *shooting free throw* merupakan hal yang sangat penting bagi setiap atlet. berdasarkan hasil pengamatan peneliti karena kurangnya latihan fundamental *shooting* Sebagian besar siswa masih banyak melakukan kesalahan pada

saat melakukan *shooting free throw* yaitu, melakukan *free throw* secara tidak konsentrasi, melakukan *free throw* posisi badan dan tangan tidak sesuai teknik dasar, ada pula pada fase pelepasan bola ke arah keranjang yang kurang melambung bolanya. Karena kesalahan yang terjadi berakibat kepada jumlah poin yang di hasilkan pada saat *shooting free throw* tidak memuaskan.

Berdasarkan dari permasalahan yang ada maka peneliti menentukan pemecahan masalah utama yaitu memberi latihan *shooting free throw* dengan konsep *B.E.E.F* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*). Hal ini sejalan dengan pendapat Hidayat (2018) menjelaskan “*B.E.E.F* merupakan sebuah konsep *shooting* yang memudahkan pemain untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar.” Fokus pada latihan menggunakan konsep *B.E.E.F*, adalah terutama pada lemparan bebas, efektif dan efisien, dengan konsep yang mudah di mengerti (Bayu, 2019:55) Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *B.E.E.F* adalah efisien dan efektif mudah di mengerti.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghifara Rosa (2021) menyatakan ada pengaruh yang signifikan metode latihan *B.E.E.F* terhadap teknik *shooting free throw* pada atlet klub bola basket POKEBA KU-14. Penelitian lainnya, yang dilakukan oleh Wiratama (2022) menyatakan ada pengaruh yang signifikan pada latihan *jump shoot* dengan metode *B.E.E.F* terhadap kemampuan *shooting* Bola basket putri GMC usia 16 tahun.

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan dan pemecahan masalah yang telah di tentukan maka perlu ada pembuktian secara ilmiah, oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga bola basket dengan judul “Pengaruh Latihan *shooting* konsep *B.E.E.F* (*Balance,*

*Eyes, Elbow, Follow Through*) terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMAN 11 Kota Tangerang”.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Masih banyak siswa yang belum mengetahui teknik dasar basket seperti apa,
2. Diperlukan latihan teknik dasar bola basket lebih menyeluruh,
3. Masih banyak siswa yang belum mengetahui teknik dasar *shooting* bola basket,
4. Diperlukan latihan teknik dasar *shooting* bola basket yang lebih intens,
5. Perlu adanya pemahaman tentang *shooting* dengan konsep *B.E.E.F* bola basket agar dapat bermain bola basket dengan baik.
6. Kurangnya motivasi siswa dalam melakukan latihan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan kemampuan *shooting* sangatlah kompleks oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mempertimbangkan segala penelitian, masalah skripsi ini dibatasi hanya ada pada pengaruh latihan *shooting* metode *B.E.E.F* untuk meningkatkan kemampuan hasil *shooting free throw* tanpa meninggalkan fundamental basket.

### **D. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *shooting* konsep *B.E.E.F* terhadap kemampuan hasil *shooting free throw* bola basket putra pada siswa SMA?

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi dalam kegunaan latihan metode *B.E.E.F* terhadap *shooting free throw* dalam ekstrakurikuler bola basket di SMAN 11 Kota Tangerang

#### a. Secara Teoritis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan *shooting* metode *B.E.E.F* terhadap kemampuan hasil *shooting free throw* bola basket.

#### b. Secara Praktis

Dapat membantu membina atau pelatih serta siswa/atlet dalam meningkatkan kemampuan hasil *shooting free throw* metode *B.E.E.F* tanpa meninggalkan fundamental basket.

