

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks gerakannya. Adapun komponen biomotor untuk menunjang keberhasilan dalam permainan bola basket.

Dalam permainan cabang olahraga bola basket komponen biomotorik sangat penting dimiliki seorang atlet karena untuk menunjang keberhasilan dalam latihan atau bertanding. Pada dasarnya komponen biomotor terdiri dari 5 (lima) komponen, meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*Speed*), koordinasi (*coordination*), dan fleksibilitas (*flexibility*) (Bompa & Buzzichelli, 2019, h.294).

Dari lima komponen pokok tersebut membentuk komponen hasil perpaduan yang akhirnya tercipta istilah sendiri seperti *power* yang merupakan perpaduan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan koordinasi. “Komponen biomotor lainnya adalah ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*)”. (Mintarto, 2019, h.14). Aspek biomotorik harus dimiliki pada setiap atlet karena bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan performa dari permainan atlet tersebut di dalam sebuah tim.

Dari segi *endurance* dalam permainan bola basket sangat penting, karena dari situlah kemampuan untuk mengukur kesanggupan kerja jantung diukur. Dalam Rodatama *Basketball Club* beberapa atlet dari segi *endurance* masih kurang karena, pemain terlalu cepat mengalami kelelahan sehingga dalam latihan maupun pertandingan kemampuan atlet jadi tidak lebih

maksimal. Untuk itu, perlu ditingkatkan lagi secara perlahan – lahan agar lebih membaik.

Kemampuan *speed* dan *agility* sudah cukup membaik. Karena dalam *speed* itu sendiri untuk menentukan akselerasi dan kecepatan saat berlari. Karena di dalam *speed* ini di permainan bola basket untuk pergerakan transisi *offense* maupun *defense*. Sedangkan *agility* masih perlu dilatih, karena pergerakan atlet pada saat *defense* masih lambat dan pergerakan tubuhnya tidak bisa fokus untuk menjaga bola dan lawan, atlet masih terpaku pada bola sehingga lawan yang harus dijaga menjadi terlepas oleh penglihatan atlet. Maka dari dua komponen biomotor tersebut perlu ditingkatkan agar hasil yang didapat lebih maksimal.

“Ketepatan atau akurasi dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerak secepat-cepatnya sesuai target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. (Meti dkk, 2017, h.106). Ketepatan (*accuracy*) yang dimiliki seorang atlet masih kurang untuk memenuhi kebutuhan *shooting* pada Atlet Rodatama *Basketball Club*. Akurasi ini sangat penting dalam menciptakan poin dan mempengaruhi kinerja tim secara keseluruhan.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket sangat diutamakan dalam mencapai prestasi yang optimal. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan selanjutnya. Teknik dasar tersebut adalah (Saichudin & Munawar, 2019, h.16):

1. Teknik melempar dan menangkap
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos (*pivot*) dan olah kaki (*foot work*)
5. Teknik *lay up shoot*
6. Teknik merayah (*rebound*)

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 poin 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 poin.

Shooting dalam olahraga bola basket terdapat beberapa jenis seperti, *free throw*, *three point shoot*, *jump shoot*, *lay up shoot*, *two handed set shoot* dan *one handed set shoot*. *Shooting* terlihat sangat sederhana atau bisa dibilang tinggal melempar bola, namun sebenarnya *shooting* adalah salah satu teknik yang paling susah atau kompleks di antara teknik yang lainnya serta membutuhkan koordinasi gerak yang baik. 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 parameter area baik berupa *lay-up*, *jump shoot*, *set shoot*, maupun *slam dunk*. Sementara *shooting* tiga angka diperoleh dari luar area parameter.

Dari jenis-jenis *shooting* yang ada, berdasarkan hasil pengamatan yang telah diteliti, penelitian ini memilih untuk meneliti satu jenis tembakan

yang bisa berpengaruh untuk menentukan keberhasilan suatu tim pada saat bertanding yaitu *free throw*. Jenis *free throw* ini mengharuskan atlet untuk menguasai teknik *shooting* dan akurasi yang baik.

“*Free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 (satu) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran”. (PERBASI, 2010, h.51). *Free throw* diberikan apabila terdapat pemain yang dilanggar dalam posisi akan melakukan *shoot* atau sudah *team foul*. Jika seorang pemain berhasil memasukkan bola ke dalam *ring* pada tembakan *free throw*, akan menghasilkan satu angka saja. Keuntungan dari tembakan *free throw* dibandingkan dengan tembakan lainnya yakni saat melakukan tembakan, seorang pemain tidak ada gangguan dari lawan jadi pemain dapat berkonsentrasi penuh untuk melakukan tembakan. Keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw* dipengaruhi oleh banyak faktor baik dari dalam pemain atau dari luar pemain. Kesalahan saat melakukan tembakan akan mengakibatkan bola tidak masuk pada *ring*. Kesalahan-kesalahan yang paling umum dalam melakukan *free throw* antara lain: 1) Pergerakan tangan saat memegang bola kurang tepat, 2) Siku tangan masih kurang tepat, 3) Pergerakan saat bola dilempar posisi badan kurang tepat, 4) Posisi jari tangan kurang tepat, 5) Lemparan bebas pendek karena melangkah menjauh dari garis untuk kembali bertahan, 6) Posisi kuda-kuda kaki kurang tepat, 7) Posisi kaki menyentuh garis batas *free throw*, 8) Posisi badan pada saat melempar bola kurang tepat.

Berdasarkan hasil diskusi dengan pelatih–pelatih yang ada di Rodatama, para pelatih menemukan kejanggalan dari hasil *free throw* pada atlet Rodatama. Dengan ekspektasi yang tinggi (*ideal*) tetapi fakta di lapangan jauh berbeda (*low*). Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil *free throw* yaitu: 1) teknik, 2) fisik, 3) mental atau psikologis, 4) minimnya latihan *free throw*. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan dari faktor–faktor tersebut, peneliti mengambil salah satu faktor yaitu teknik *shooting free throw*.

Fakta di lapangan masih banyak atlet saat melakukan *free throw* kurang tepat dari posisi kaki, tangan, badan, dan *follow through*. Atlet harus memahami dan menguasai gerakan *shooting free throw* yang baik agar dapat menguasai teknik yang sempurna pada saat latihan. Pada Rodatama *Basketball Club* ada beberapa atlet yang melakukan teknik *free throw* belum maksimal sehingga perlu diberikan latihan *free throw* yang baik agar hasil kemampuan pada saat melakukan *free throw* sempurna. Bukan hanya teknik pada *free throw* yang dibenarkan tetapi kebiasaan–kebiasaan buruk pada atlet harus diperbaiki juga.

Analisis yang diambil adalah atlet Rodatama *Basketball Club* pada saat pertandingan KEJURKOT 2023. Dalam pertandingan ini, hasil *free throw* atlet belum maksimal, seharusnya atlet bisa melakukan *free throw* dua poin dalam dua kali kesempatan, tetapi hanya bisa memasukkan satu dari dua kali kesempatan atau bahkan tidak masuk sama sekali. Pada saat *foul in* atlet mendapatkan satu kali kesempatan menembak dan hasilnya juga masih *miss*. Permasalahan ini harus segera dipecahkan agar kemampuan tim Rodatama

Basketball Club menjadi lebih baik dan dapat menambah kualitas dari tim itu sendiri.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka perlu ada pembuktian secara ilmiah, oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga bola basket dengan metode latihan *chair shooting* dan metode latihan *shooting* jarak bertahap pada Atlet Rodatama *Basketball Club*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *chair shooting* dan metode latihan *shooting* jarak bertahap terhadap peningkatan hasil *free throw* dalam permainan bola basket.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah – masalah sebagai berikut:

1. Posisi tangan masih kurang tepat.
2. Posisi siku tangan kurang tepat.
3. Pergerakan saat melempar bola posisi badan kurang tepat.
4. Posisi jari – jari tangan kurang tepat.
5. Lemparan bebas pendek karena melangkah menjauh dari garis.
6. Posisi kuda – kuda kaki kurang tepat.
7. Posisi kaki masih menyentuh garis batas *free throw*.
8. Posisi badan pada saat melempar bola kurang tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti ini telah dibatasi. Adapun pembahasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel terikat yang akan dikaji adalah *free throw* pada atlet Rodatama *Basketball Club*.
2. Variabel bebas satu adalah latihan yang akan digunakan yaitu, *chair shooting* atlet Rodatama *Basketball Club*.
3. Variabel bebas dua adalah latihan yang akan digunakan adalah *shooting jarak bertahap* pada atlet Rodatama *Basketball Club*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah maka terdapat perumusan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat perbedaan hasil *free throw* setelah diberikan latihan *chair shooting*?
2. Apakah terdapat perbedaan hasil *free throw* setelah diberikan latihan *shooting jarak bertahap*?
3. Apakah terdapat perbedaan hasil *free throw* antara latihan *chair shooting* dan *shooting jarak bertahap*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah diharapkan untuk dapat menjadi acuan untuk mengetahui kegunaan latihan *chair shooting* dan *shooting* jarak bertahap terhadap hasil *free throw*.
- b. Selain untuk pelatih, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi atlet untuk mengetahui latihan apa saja yang dapat menunjang *free throw*.
- c. Manfaat pada penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi masyarakat umum yang ingin menekuni olahraga bola basket, terutama mengenai latihan untuk menunjang hasil *free throw*.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis pada penelitian ini bertujuan untuk para pelatih dapat mengetahui tentang peningkatan *free throw* melalui latihan *chair shooting* dan *shooting* jarak bertahap.
- b. Manfaat praktis pada penelitian ini bertujuan bagi para atlet untuk mengetahui bagaimana cara melakukan latihan *chair shooting* dan *shooting* jarak bertahap.
- c. Dan juga dapat memberi variasi latihan dalam meningkatkan hasil *free throw*.