

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Putra Bahari *Championship Basketball* adalah kejuaraan bola basket tahunan yang diadakan di Kota Tegal, Jawa Tengah, pada tanggal 17–21 Desember 2024. Dalam kegiatan ini, peneliti bersama pelatih sekaligus pembina bola basket SMP Negeri 2 Brebes, Bapak Mukhidin, S.Pd., melakukan pengamatan terhadap performa pemain putri dalam melakukan *shooting free throw*. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar pemain putri SMP Negeri 2 Brebes mengalami kesulitan dalam menyelesaikan *shooting free throw* dengan tepat sasaran. Dari beberapa percobaan *shooting*, hanya sebagian kecil tembakan yang berhasil masuk ke dalam *ring*.

Latihan dilakukan secara rutin dan terstruktur, yaitu tiga kali dalam seminggu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu setelah jam pelajaran selesai.

Dalam upaya mencapai prestasi dalam permainan bola basket, setiap pemain dituntut memiliki berbagai kemampuan yang mendukung, seperti kondisi fisik yang prima, keterampilan teknik yang baik, pemahaman taktik, dan mental bertanding yang kuat. Bola basket adalah permainan beregu yang menuntut kerja sama tim yang solid, di mana keberhasilan tim sangat bergantung pada kualitas keterampilan dan kemampuan fisik dari setiap individu (Reni Ayu Kustrini, n.d. 2012).

Dari hasil pengamatan terhadap pemain putri SMP Negeri 2 Brebes, terlihat bahwa teknik dasar *shooting* yang digunakan masih belum optimal. Beberapa pemain putri menggunakan teknik *shooting* satu tangan, namun kekuatan tangan mereka belum cukup untuk menghasilkan tembakan yang tepat sasaran, bola terlihat berat dan kurang bertenaga. Sementara itu, pemain putri yang menggunakan teknik dua tangan juga menunjukkan hasil yang kurang maksimal karena teknik dan konsistensinya belum terlatih secara baik.

Teknik dasar merupakan unsur terpenting dalam permainan bola basket, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, permainan bola basket tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket di antaranya adalah teknik dasar mengoper (*passing*), teknik dasar menggiring bola (*dribble*), dan teknik dasar menembak (*shooting*). Dalam permainan bola basket, *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dan cara utama untuk mencetak poin (Anindiyah S et al., 2017). *Shooting* adalah teknik yang sangat penting karena dengan *shooting* yang baik dapat menutupi kelemahan dalam teknik dasar lainnya. *Shooting free throw* atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada pemain karena adanya pelanggaran, dan dilakukan dari garis *free throw* sesuai peraturan. Oleh karena itu, *shooting free throw* menjadi hal yang sangat penting bagi setiap atlet (Julieta et al., 2022). Pada prinsipnya, *shooting free throw* dilakukan untuk memperoleh ketepatan dan mencetak poin. Ketika terjadi pelanggaran yang berujung pada tembakan bebas, maka yang melakukan tembakan adalah pemain yang mengalami pelanggaran tersebut (Satriyasa et al., 2018). Berdasarkan jenis atau cara melakukannya, *shooting* dalam bola basket

dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Teknik *shooting* satu tangan dan dua tangan masih menjadi fenomena yang menimbulkan berbagai pendapat. Sebagian pihak beranggapan bahwa *shooting* satu tangan lebih efektif, sementara pihak lain berpendapat bahwa *shooting* dua tangan lebih tepat untuk digunakan dalam tembakan bebas atau *free throw* (Maulana Iqbal et al., 2021).

Dengan latar belakang tersebut, maka penting untuk dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan teknik dasar *shooting* satu tangan dan dua tangan terhadap keterampilan *shooting free throw* pada atlet SMP Negeri 2 Brebes. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang efektif serta menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam membina atlet usia sekolah agar mampu meningkatkan performa teknik dasar mereka, khususnya dalam hal *shooting free throw*. Dengan ini, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Latihan Teknik Dasar *Shooting* Satu Tangan Dan Dua Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Atlet SMP Negeri 2 Brebes."

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya akurasi *shooting free throw* pada atlet basket SMP Negeri 2 Brebes.
2. Belum diketahui efektivitas penggunaan teknik *shooting* satu tangan dan dua tangan dalam meningkatkan hasil *shooting free throw* secara terukur.
3. Belum diketahui efektivitas *shooting* satu tangan terhadap hasil *free throw*

4. Belum diketahui efektivitas *shooting* dua tangan terhadap hasil *free throw*.
5. Belum diketahui teknik yang lebih efektif antara *shooting* satu tangan dan dua tangan.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditentukan, diperlukan pembatasan masalah agar penelitian tetap fokus dan tidak terlalu luas. Dengan demikian, penelitian dapat dilakukan secara lebih terarah dan mendalam. Maka penelitian ini akan berfokus pada efektivitas teknik dasar *shooting* satu tangan dan dua tangan terhadap keterampilan *shooting free throw* bola basket pada atlet SMPN 2 Brebes.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat efektivitas teknik dasar *shooting* satu tangan terhadap keterampilan *shooting free throw* pada atlet bola basket SMPN 2 Brebes.
2. Apakah terdapat efektivitas teknik dasar *shooting* dua tangan terhadap keterampilan *shooting free throw* pada atlet bola basket SMPN 2 Brebes.
3. Teknik manakah yang lebih efektif antara teknik dasar *shooting* satu tangan dan dua tangan dalam meningkatkan keterampilan *shooting free throw* pada atlet bola basket SMPN 2 Brebes.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

- a. Manfaat Teoritis

- Menjadi penambah sarana referensi untuk penelitian berikutnya dan solusi alternatif tentang efektivitas teknik dasar *shooting* satu tangan dan dua tangan terhadap keterampilan *shooting free throw* bola basket pada atlet SMP Negeri 2 Brebes.

- Bagi Pembaca dapat mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat yang lebih efektif dilakukan atau diterapkan pada pelaksanaan *shooting* dalam permainan bola basket terhadap variabel terikat yang diteliti.

b. Manfaat Praktis

- Bagi Responden

Memberikan informasi pada atlet, guru olahraga, dan pelatih mengenai efektivitas teknik dasar *shooting* satu tangan dan dua tangan terhadap hasil *shooting free throw* bola basket.

- Bagi Mahasiswa

Memberikan dasar teoritis bagi mahasiswa dalam memahami perbedaan efektivitas teknik dasar *shooting* satu tangan dan dua tangan, serta dapat digunakan sebagai bahan kajian atau referensi penelitian berikutnya.

- Bagi Universitas Negeri Jakarta

Memberikan data dalam bentuk informasi mengenai efektivitas teknik dasar *shooting* satu tangan dan dua tangan terhadap keterampilan *free throw* bola basket pada atlet SMPN 2 Brebes, serta sebagai wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu Pendidikan, Pengembangan, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat.