

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menggabungkan antara bakat, kondisi fisik, dan keahlian teknik yang terlatih (Wissel, 2000). Dalam perkembangannya di Indonesia, pembinaan atlet sejak usia dini melalui klub-klub daerah dianggap mampu memberikan kontribusi positif terhadap keberlanjutan regenerasi prestasi. Untuk memenangkan suatu pertandingan, setiap tim dituntut memiliki kemampuan mencetak angka yang efektif ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak angka (Awaba, 2018).

Salah satu teknik esensial yang diandalkan untuk mencetak angka adalah tembakan (*shooting*). Menurut Sulaiman (2018), *free throw* (tembakan bebas) merupakan salah satu jenis tembakan yang sering dilakukan dan menjadi penentu kemenangan dalam setiap pertandingan. Keberhasilan *free throw* sangat krusial karena pemain mendapatkan kesempatan mencetak poin tanpa adanya gangguan atau penjagaan dari lawan.

Secara teoritis, ketepatan (*accuracy*) dalam melakukan *free throw* dipengaruhi oleh faktor teknik yang tepat, visualisasi, dan kepercayaan diri (Rose, 2012). Selain faktor fisik dan teknik, aspek mental seperti konsentrasi dan ketangguhan mental memegang komponen penting terhadap optimalnya kinerja atlet (Dereceli, 2018). Fokus dan konsentrasi yang baik diperlukan agar

gerakan *free throw* menjadi akurat dan efisien. Idealnya, persentase akurasi tembakan bebas (*free throw*) pada tingkat pelajar atau kelompok umur remaja adalah minimal sebesar 70% agar dapat mengamankan poin dalam pertandingan. (Krause et al., 2008)

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya terwujud di lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tim putra Kelompok Umur KU-18 Vishaka *Basketball Club* Jakarta salah satu klub aktif dalam event Kejuaraan Kota Jakarta Timur ditemukan masalah yang signifikan terkait tingkat akurasi *free throw*.

Pada event Kejuaraan Kota Jakarta Timur saat melawan tim GAMA, tim putra KU-18 Vishaka *Basketball Club* Jakarta hanya berhasil memasukkan 10 poin dari 20 kali kesempatan tembakan bebas yang didapat. Artinya, persentase akurasi *free throw* yang dihasilkan hanya mencapai 50%. Kejadian di lapangan juga menunjukkan adanya indikasi masalah konsentrasi pada atlet saat bertanding, seperti terjadinya kesalahan mengumpan (*passing*), hilangnya fokus pada permainan, serta akurasi tembakan yang tidak tepat sasaran akibat tekanan situasi pertandingan

Terdapat kesenjangan yang nyata antara harapan dan kenyataan di lapangan. Rata-rata akurasi *free throw* ideal untuk tingkat pelajar sebesar 70% belum mampu dicapai oleh atlet Vishaka *Basketball Club* Jakarta yang hanya menghasilkan akurasi sebesar 50%. Penurunan akurasi dan performa ini diduga

kuat dipengaruhi oleh kurangnya konsentrasi atlet dalam mengintegrasikan kondisi fisik, teknik, dan mental di bawah tekanan pertandingan.

Jika masalah konsentrasi dan rendahnya akurasi *free throw* ini dibiarkan, maka peluang klub untuk meraih prestasi maksimal di level ini akan terhambat. Mengingat pentingnya aspek mental dalam mendukung ketepatan teknik *shooting*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Keberhasilan Hasil *Free throw* Shoot pada Atlet Bola Basket Vishaka *Basketball Club* Jakarta".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di buat oleh peneliti, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Rendahnya persentase akurasi tembakan bebas (*free throw*) tim putra KU-18 Vishaka *Basketball Club* Jakarta yang baru mencapai 50%, sehingga belum memenuhi standar ideal tingkat pelajar sebesar 70%.
2. Atlet sering kali kehilangan fokus dan konsentrasi di lapangan saat berada di bawah tekanan situasi pertandingan (*pressure game*).
3. Kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan visualisasi dan membangun kepercayaan diri yang berdampak langsung pada ketepatan arah tembakan ke target sasaran.

4. Kurangnya porsi latihan atau perhatian khusus terhadap penguatan aspek psikologis (khususnya tingkat konsentrasi) dalam atlet di Vishaka *Basketball Club* Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar pembahasan tidak meluas maka perlu adanya pembatasan masalah, yaitu hubungan tingkat konsentrasi terhadap hasil keberhasilan *Free throw shoot* pada atlet bola basket Vishaka *Basketball Club* Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keberhasilan *free throw shoot* pada atlet bola basket KU-18 Vishaka *Basketball Club*?
2. Seberapa besar kontribusi tingkat konsentrasi terhadap keberhasilan *free throw shoot* pada atlet bola basket KU-18 Vishaka *Basketball Club*?

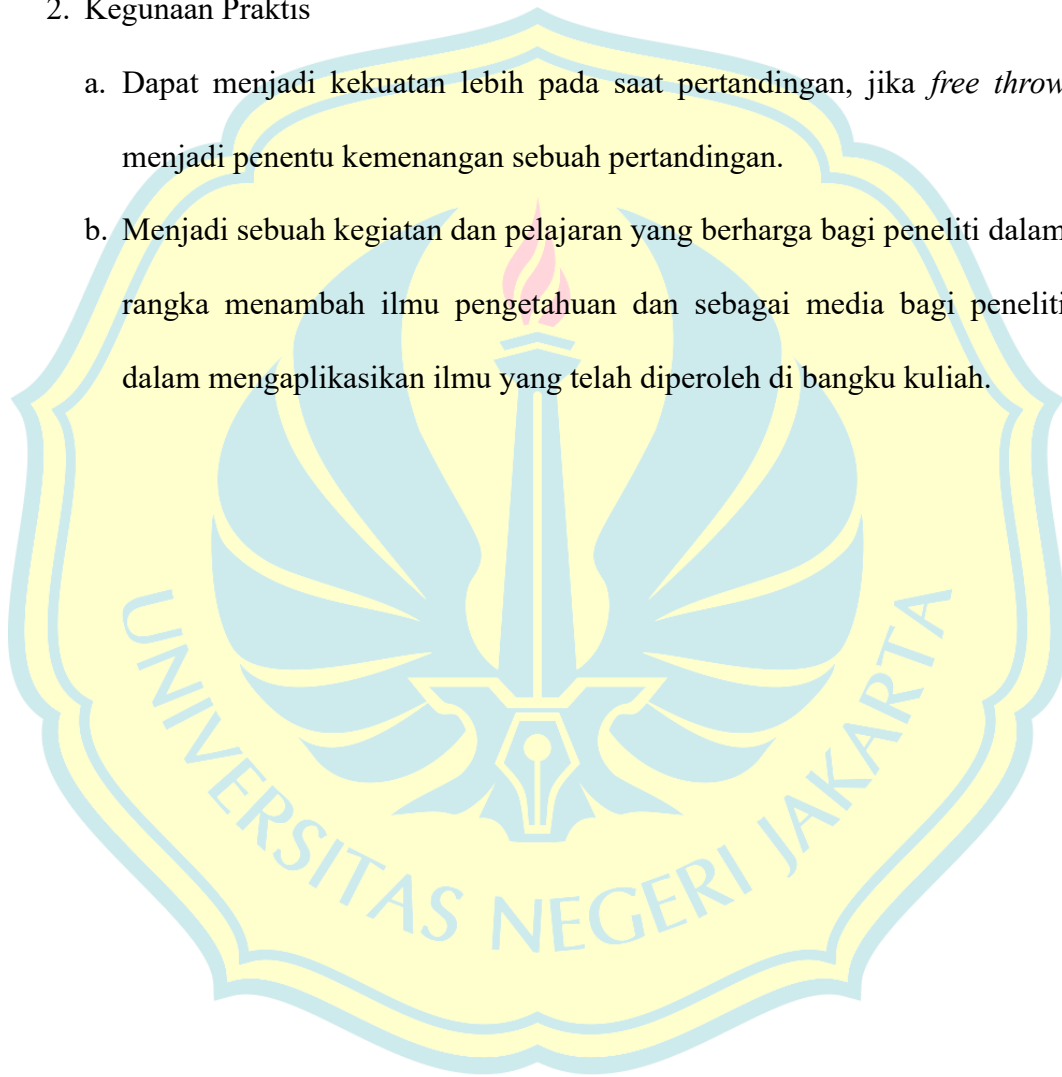
E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoretis
 - a. Dapat menjadi bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat metode latihan *free throw* dalam permainan bola basket untuk menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan pemain yang dimiliki.

- b. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat tentang kontribusi tingkat konsentrasi terhadap hasil keberhasilan *Free throw shoot* pada atlet bola basket Vishaka *Basketball* Club Jakarta.

2. Kegunaan Praktis

- a. Dapat menjadi kekuatan lebih pada saat pertandingan, jika *free throw* menjadi penentu kemenangan sebuah pertandingan.
- b. Menjadi sebuah kegiatan dan pelajaran yang berharga bagi peneliti dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah.



Intelligentia - Dignitas