

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan yang penting bagi manusia, ada berbagai macam tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, ruang lingkup olahraga tercantum dalam Undang – undang No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 17 yang menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi olahraga Pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga Pendidikan dilaksanakan sebagai bagian proses Pendidikan dan dilaksanakan baik melalui jalur Pendidikan formal atau nonformal melalui kegiatan Intrakurikuler dan / atau ekstrakurikuler. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai proses pemulihan kesehatan dan kebugaran serta dapat dilaksanakan oleh setiap orang dalam satuan Pendidikan, Lembaga, perkumpulan atau organisasi olahraga lainnya. Sedangkan olahraga prestasi merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahraga dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Setiap pembinaan olahraga yang bertujuan untuk peningkatan prestasi, diperlukan sarana penunjang meliputi faktor bakat, kesehatan, gizi, organisasi, fasilitas, lingkungan dan pembinaan. Faktor pembinaan menyangkut masalah pembina itu sendiri seperti guru, pelatih, kemudian seperti strategi dan sistem latihan. Keberhasilan seorang pembina, guru, pelatih dalam meningkatkan

prestasi anak didiknya antara lain tergantung pada pemakaian sarana dan prasarana serta penerapan teori peningkatan kondisi fisik anak didiknya.

Kemenangan dalam permainan bola basket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya bola yang masuk ke basket atau keranjang yang dihitung dengan angka. Regu yang lebih banyak memperoleh angka, maka regu itulah yang dinyatakan sebagai pemenang. Menurut (Margono, 2010) mengatakan, “tujuan bermain bola basket adalah untuk mendapat nilai (skor) dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa”. Untuk membuat banyak angka atau memasukan bola ke keranjang dibutuhkan teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik, setelah teknik dasar permainan dikuasai perlu pula dikembangkan taktik dan strategi. Taktik dalam permainan bola basket terdiri dari: taktik individu, taktik kelompok, taktik beregu, taktik penyerangan dan taktik pertahanan.

Penguasaan Teknik dasar permainan bola basket merupakan hal yang sangat penting dalam permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan olahraga beregu dimana ketrampilan dasar individu sangat penting dalam mencapai kemenangan, ketrampilan dasar bola basket adalah *shooting, passing, dribbling, rebound, defending*. Teknik dasar yang mampu mencetak point adalah *shooting*, *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam menyumbangkan angka dan memenangkan permainan. Permainan bola basket merupakan olahraga yang memerlukan pergerakan yang tinggi. Dimana pemain harus menembak dari beberapa jarak yang berbeda. *Shooting* memegang peranan penting dalam upaya mencetak point dalam pertandingan, “*shooting is very important skill and directiy*

influences the team success”. Shooting di bola basket merupakan teknik yang paling sulit karena membutuhkan ketelitian pergerakan otot untuk mendapatkan akurasi. Dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua bagian, yaitu lapangan dan *free throw* (Hardiyono, 2019, h.68).

Tembakan bebas dalam permainan bola basket atau yang dikenal dengan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman didalam setengah lingkaran (Perbasi, 2000, h.73). Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, dengan semakin baik mengeksekusi *free throw* semakin bertambah pula poin atau nilai tim tersebut, dengan nilai yang tinggi tersebut akan dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Dani Kosasih bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan (Kosasih, 2009, h.51).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu wadah bagi siswa di sekolah untuk mengembangkan bakat dan keterampilan di bidang olahraga sebagai pembinaan prestasi di bidang olahraga. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan program sekolah yang bertujuan untuk pembentukan nilai-nilai kepribadian para peserta didik melalui olahraga. (Ishaq, Januarto, and Kurniawan, 2020, h.592). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang ditujukan kepada siswa agar dapat mengembangkan kepribadian, bakat serta kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler juga dilaksanakan di sekolah tempat peneliti melaksanakan penelitian yaitu SMA Negeri 9 Pontianak. Dilihat dari

prestasi yang diperoleh, SMA Negeri 9 Pontianak belum mengarah ke prestasi yang maksimal. Hal tersebut disebabkan karena adanya berbagai kendala yang ditemukan ketika pertandingan, seperti penguasaan teknik yang kurang dari masing-masing siswa. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Januari 2021 pada saat latihan hasil tembakan *free throw* Siswa SMA Negeri 9 Pontianak hasilnya masih kurang baik, dari 48 kali percobaan *shooting free throw* (3 game), *shooting free throw* yang masuk 20 kali atau 41,7%, selain itu hasil pengamatan peneliti, tembakan *free throw* belum dilatih menggunakan strategi khusus tembakan *free throw* untuk meningkatkan hasil tembakan *free throw* sesuai dengan teori-teori tentang strategi latihan khusus latihan *shooting free throw*, latihannya hanya sebatas menggunakan strategi latihan *shooting free throw* langsung ke ring basket yang dilakukan dari belakang garis *free throw* serta dilakukan setiap kali sesi istirahat sehabis melakukan latihan dengan intensitas tinggi, pada intinya latihan *shooting free throw* hanya diberikan saat istirahat latihan dan setelah istirahat selesai *shooting free throw* akan dihentikan tanpa mengetahui sampai berapa kali atlet melakukan *shooting free throw*.

Pengamatan lain peneliti menunjukkan dalam sesi latihan belum ada program khusus latihan *shooting free throw*. Kenyataan lain lapangan menunjukkan saat melakukan *shooting free throw* kurang mampu untuk konsentrasi atau memfokuskan pikiran saat sebelum melakukan *shooting free throw*, atlet hanya sebatas melakukan tembakan langsung ke ring, tanpa melakukan kiat-kiat khusus sebelum melakukan *shooting free throw* seperti menarik nafas dalam-dalam atau memantul-mantulkan bola ke lantai terlebih dahulu yang berguna untuk

menenangkan diri dan agar bisa lebih fokus pikiranya saat *shooting free throw*. Rata-rata saat melakukan *shooting free throw* membutuhkan waktu sekitar 2-3 detik, padahal dalam peraturan permainan bola basket waktu yang diberikan pemain untuk melakukan *shooting free throw* adalah 5 detik untuk sekali melakukan tembakan, berarti tergesa-gesa dalam melakukan *shooting free throw*, belum bisa tenang, fokus atau konsentrasi saat melakukan *shooting free throw*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan belum menggunakan latihan *shooting* secara khusus dengan maksimal sehingga sehingga hasil *shooting free throw* belum menunjukkan hasil yang baik. Padahal cukup banyak strategi-strategi latihan *shooting* yang dapat digunakan, salah satu strategi latihan *shooting* yang dapat diberikan adalah menggunakan strategi latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting*. Latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis *vertical* dan 60 derajat terhadap garis horizontal, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola. Berdasarkan penjelasan diatas bahwa konsistensi, ketinggian, kecepatan rilis dan akurasi adalah kunci sukses untuk menembak termasuk busur atau sudut tembakan. Semakin tinggi bola dilepaskan, semakin sedikit waktu itu di udara sebelum mencapai keranjang. Ketinggian puncak yang lebih tinggi dari rilis akan memberikan bola sudut lebih besar dari pendekatan ke keranjang, dan kesempatan lebih besar untuk memasukan bola.

Beberapa penelitian yang relavan terkait dengan latihan *shooting* Pengaruh Metode Latihan *Shooting Free Throw* Tanpa Gangguan dan *Shooting Free Throw*

dengan Mata Tertutup Terhadap Tes *Shooting Free Throw Static* dan *Dynamic*, (Saragih, 2019). Pengaruh Latihan *Wall Shoot* Tanpa Latihan Konsentrasi Dan *Wall Shoot* Dengan Latihan Konsentrasi Terhadap Hasil *Freethrow* (Nurudin, 2015), Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*, (Hardiyono, 2019), hasil penelitian relevan tersebut menunjukkan metode latihan terbukti dapat meningkatkan ketrampilan *shooting*

Berdasarkan dengan alasan diatas, penulis tertarik dan ingin mengkaji tentang pengaruh latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada Siswa SMA Negeri 9 Pontianak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Pengaruh latihan *Wallshoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak?”. Untuk mempermudah dalam menganalisis permasalahan sebagaimana yang dikemukakan secara umum, maka dirumuskan permasalahan secara khusus yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Wallshoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak?
2. Apakah latihan *Wallshoot* efektif meningkatkan hasil *shooting free throw* bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Wall Shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak
2. Untuk mengetahui efektifitas *Wallshoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak?

D. Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini peneliti akan memberikan penjelasan dan penegasan agar tidak terjadi penyimpangan dalam penafsiran pembahasan. Pada penelitian ini permasalahan dibatasi pada Pengaruh latihan *Wallshoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak”. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan *wallshoot*, dan variabel terikat hasil *shooting*.

E. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel

a. Shooting Free Throw

Free throw adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, (Hardiyono, 2019). *Free Throw* adalah bagian dari teknik menembak yang sangat penting dalam permainan basket karcna lemparan bebas tidak hanya mengambil teknik yang baik tetapi juga ketenangan penembak untuk mendapatkan hasil yang maksimal, (Ishaq et al., 2020, h.591). *Shooting free throw* adalah tembakan yang diberikan kepada pemain sebagai akibat kesalahan yang dilakukan, hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*,

Pemberian *free throw* diberikan saat pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang.

Penelitian ini menggunakan *shooting free throw* pada daerah tembakan sesuai dengan ketentuan. dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan

b. Latihan *Wall Shoot*

Wall shoot adalah salah satu jenis latihan *shooting* yang dilakukan di depan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik tembak setinggi paling tidak 3 meter. Latihan *wall shoot* memiliki beberapa tujuan antara lain untuk melatih ketepatan dalam melakukan *shooting*, memperbaiki posisi badan saat melakukan *shooting*, melatih posisi siku dan *follow through*, serta melatih konsentrasi. Menurut Hal Wissel (2000, h.52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama menudukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan *free throw*.

Strategi latihan, adalah cara yang digunakan pelatih dalam proses latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Strategi latihan *shooting free throw* dengan *wall shooting* merupakan salah satu strategi latihan *shooting* yang dapat dipergunakan dalam melatih teknik *shooting free throw* melakukan *shooting* kearah papan ring.

Penelitian ini menggunakan latihan *wall shooting* yang dilakukan dengan melakukan tembakan pada daerah *free throw* dan dilakukan dengan membuat sasaran tembakan pada dinding.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Wall Shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak
2. Untuk mengetahui efektifitas latihan *Wallshoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak?

G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pembahasan diatas, maka manfaat pengembangan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara Teoretis

Manfaat teoretis bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan obyek penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi guna menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pemain dalam bidang olahraga bola basket khususnya mengenai pengaruh latihan tembakan *free throw* menggunakan *Wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw*.

2. Secara Praktis

Manfaat praktis bermanfaat bagi berbagai pihak yang memerlukannya untuk menambah pengetahuan bagi guru dan peserta didik serta seseorang untuk

melakukan penelitian lebih lanjut. Adapun manfaat secara praktis dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut :

a. Bagi peneliti

Dapat dikembangkan dan dijadikan perbaikan penyusunan penelitian selanjutnya.

b. Bagi peserta didik

Diharapkan agar dapat membantu peserta didik untuk dapat meningkatkan ketrampilan *shooting free throw* dengan menggunakan *Wall shoot*

c. Bagi guru dan pelatih

Sebagai salah satu sumber referensi guna menciptakan latihan yang variatif dan menyenangkan.

d. Bagi lembaga pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan referensi pada penelitian yang relevan yang sesuai dengan materi latihan yang akan dilakukan.