

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan. Permainan bola basket akan dapat berjalan dengan baik apabila kedua regu dapat menyerang dan menguasai teknik dasar bola basket. Teknik dasar bola basket yang perlu dikuasai oleh pemain diantaranya adalah *passing* (mengoper bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembak bola), *pivot* dan *rebound*. Salah satu teknik dasar bermain bola basket adalah *shooting* (tembakan) dimana *shooting* merupakan teknik yang perlu dikuasai oleh pemain untuk mencetak angka.

Shooting (tembakan) dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* yang tepat, perlu adanya penguasaan teknik *shooting* yang baik dan benar. Salah satu teknik *shooting* yang perlu dikuasai adalah tembakan bebas (*free throw Shooting*). *Free throw Shooting* adalah kesempatan yang diberikan kepada seseorang untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi dibelakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran.

Teknik *free throw Shooting* perlu dikuasai oleh setiap pemain terutama pada siswa ekstrakurikuler basket. Ekstrakurikuler basket di SMP N 1 Mranggen dilaksanakan 3 kali pertemuan setiap 1 minggu yaitu pada hari senin, rabu, dan

sabtu dari pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Jumlah peserta putra ekstrakurikuler basket di SMP N 1 Mranggen berjumlah 24 peserta. Penguasaan teknik dasar bola basket pada siswa dilakukan pada saat pembelajaran ekstrakurikuler. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, dibutuhkan suatu pendekatan dimana guru atau pelatih harus dapat menerapkan latihan yang lebih menarik bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tersebut sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Mengingat pentingnya *free throw Shooting* dalam suatu permainan bolabasket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Untuk itu pula bagi pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat agar latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Latihan yang biasa digunakan oleh pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Mranggen berdasarkan penuturan pelatih dan pembina ekstrakurikuler basket yaitu bapak Bustamil Arifin S.Pd dan Fajar Shidiq yang tertuang dalam program latihan ekstrakurikuler basket tahun 2017 dalam melatih *shooting* adalah latihan BEEF (*balance, eyes, elbow dan follow through*) yaitu dengan rangkaian mata melihat target, kaki terlentang selebar bahu, jari kaki lurus kedepan, lutut dilenturkan, bahu direlekskan, tangan yang tidak menembak berada disamping bola, tangan yang menembak dibelakang bola, jari-jari rileks, siku masuk kedalam, dan bola diantara telinga dan bahu (Program latihan Ekstra Bola Basket, 2017).

Observasi di tempat penelitian SMP N 1 Mranggen dalam proses kegiatan ekstrakurikuler bola basket didapatkan hasil bahwa masih banyaknya peserta putra ekstrakurikuler belum memiliki hasil yang maksimal dalam melakukan

tembakan bebas memasukan bola dalam ring lawan pada permainan bola basket, dimana banyak kesempatan tembakan akan tetapi banyak peserta ekstrakurikuler kurang fokus dalam melakukan tembakan *free throw Shooting*, selain itu adanya konsep yang beragam dalam pemahaman peserta ekstrakurikuler dalam menguasai teknik *free throw Shooting* yang dilakukan masih terbatas pengetahuan mengenai *free throw Shooting* oleh peserta ekstrakurikuler sehingga belum melakukan teknik dengan benar.

Teknik *free throw Shooting* yang dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler belum optimal karena peserta ekstrakurikuler kurang latihan dalam melakukan shooting *free throw Shooting* sehingga peserta ekstrakurikuler belum optimal dalam melakukan teknik tersebut pada permainan bola basket. Selain hal tersebut di lapangan belum adanya identifikasi dilapangan mengenai upaya peningkatan kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam menguasai teknik *free throw Shooting*.

Pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Mranggen hanya menyuruh peserta ekstrakurikuler untuk berbaris dan melakukan *free throw Shooting* menggunakan bola basket dengan metode BEEF, karena kebanyakan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *free throw shooting* masih banyak belum bisa memasukan bola dalam ring basket. Oleh karena itu, banyak peserta ekstrakurikuler perlu untuk berlatih dalam penguasaan *free throw shooting*.

Permasalahan yang ada pada observasi ditempat penelitian maka perlu adanya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan penguasaan *free throw Shooting*. Tembakan hukuman berperan besar terhadap kemenangan suatu tim. Hal ini disebabkan tembakan bebas mempunyai peluang yang besar terhadap

keberhasilan suatu tembakan, karena tidak ada halangan dari manapun pada saat melakukan tembakan bebas. Pendekatan latihan untuk penguasaan *free throw Shooting* dapat dilakukan dengan latihan sudut berpindah.

Latihan tembakan sudut berpindah dimaksudkan untuk lebih menekankan penguasaan *free throw Shooting* dengan membagi 3 daerah tembakan yaitu pada sudut sebelah kiri depan yaitu sudut 36^0 , tengah sudut 90^0 , dan depan kanan sudut 144^0 , tempat sudut tembakan memiliki jarak sama di setiap sudutnya, dengan latihan ini maka pemain akan terbiasa menentukan ketepatan tembakan, seberapa dorongan yang harus diberikan agar bola tepat pada sasaran, serta melatih konsentrasi pada saat mulai melakukan tembakan. Sudut berpindah dalam hal ini akan dibandingkan hasil latihan *free throw shooting* dari kiri dan kanan ring sebagai titik permulaan

Pemanfaatan latihan tembakan sudut berpindah dapat melatih konsentrasi dan kekuatan dorongan yang harus diberikan saat menembak bola tepat sasaran, sehingga dengan latihan tersebut dapat meningkatkan ketrampilan mereka khususnya dalam bidang bolabasket yaitu meningkatkan *shooting* yang merupakan hal yang penting dalam permainan bola basket. Permasalahan-permasalahan yang telah diuraikan maka judul penelitian ini adalah “pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan dan arah kiri ring terhadap kemampuan tembakan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Mranggen belum biasa sepenuhnya menguasai teknik tembakan *free throw* dengan baik
2. Latihan teknik tembakan *free throw* yang kurang sehingga berdampak pada lemahnya penguasaan teknik tembakan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler Bola basket SMP N 1 Mranggen
3. Latihan tembakan *free throw* yang belum maksimal dan belum dilakukan secara intensif berdampak pada hasil tembakan *free throw* yang sering meleset

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar fokus penelitian lebih jelas. Mengingat luasnya bahasan dan permasalahan yang mempengaruhi tembakan *free throw* permainan bola basket, penelitian ini dibatasi pada topik yang akan dibahas adalah pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan dan arah kiri ring terhadap kemampuan tembakan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan ring berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak?
2. Apakah latihan tembakan sudut berpindah dari arah kiri ring berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan ring dan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kiri ring berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak?

1.5 Tujuan Penelitian

Latar belakang, identifikasi masalah dan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka tujuan dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan ring terhadap kemampuan tembakan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kiri ring berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *free throw*

permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak

3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan ring dan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kiri ring terhadap kemampuan tembakan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya dalam olahraga permainan bola basket
2. Sebagai bahan acuan untuk guru pendidikan jasmani SMP N 1 Mranggen untuk mengembangkan dan meningkatkan pembelajaran bola basket.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah,

Dapat memberikan informasi untuk meningkatkan keterampilan menembak bebas (*free throw*) bermain bola basket dalam pelajaran pendidikan SMP N 1 Mranggen melalui latihan tembakan sudut berpindah.

2. Bagi Pembina dan pelatih :

- a. Memberikan masukan tentang cara melakukan pembelajaran *free throw*.
- b. Membantu guru pendidikan jasmani dalam mencapai hasil belajar yang lebih baik, khususnya dalam belajar menembak bebas (*free throw*) pada permainan bolabasket.
- c. Dapat digunakan pelatih untuk mengetahui tingkat ketepatan menembak (*free throw*) jasmani anak didiknya.

3. Bagi siswa

Memahami teknik dan melakukan gerakan *free throw* dengan baik dan benar dalam permainan bolabasket.

