

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Tujuan dari olahraga adalah untuk pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Hal ini sesuai dengan UU No. 3 th. 2005 Pasal 1 Ayat 11, 12, dan 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yaitu:

Olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. 1) Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. 2) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. 3) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari berbagai jenis cabang olahraga yang ada, salah satunya adalah dari cabang olahraga permainan bola besar yaitu bola basket yang merupakan cabang olahraga permainan yang digemari diseluruh negara selain sepak bola. Hal ini dikarenakan penggemarnya berasal dari berbagai usia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Disamping itu bola basket termasuk dalam olahraga dengan karakteristik *invasion* atau saling menyerang yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang tiap regu beranggotakan lima orang pemain. Menurut Federation Internasionale de Basketball (2010 :5) seperti yang tertera pada halaman 2, yaitu:

Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing – masing terdiri dari lima (5) orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Oleh karena karakteristiknya yang saling menyerang, permainan ini sering kali menciptakan skor lebih dari seratus angka, karena itu pula bola basket tidak akan jenuh ditonton.

Bola basket merupakan olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891. Seperti halnya olahraga – olahraga lain bola basket juga memiliki keterampilan – keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh para pemain. Menurut Jon (2007:vi) : “Keterampilan – keterampilan perseorangan seperti *shooting*, *passing*, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini”. Teknik – teknik tersebut menjadi sangat penting dalam bola basket dan harus dikuasai dengan baik oleh pemain. Karena dalam permainan ini pemain akan menghadapi situasi yang sama sekali berbeda, adakalanya pemain harus memperbaiki kombinasi antar teknik – teknik ini, sehingga tidak jarang suatu

keputusan pemain dalam memutuskan apa yang harus dilakukan saat bermain bisa menentukan hasil akhir suatu pertandingan. Dari semua teknik itu, pemain dapat mengkombinasikan gerakan operan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan diakhiri dengan melakukan *shooting* atau tembakan untuk mencetak poin. Salah satu kebutuhan yang mendasar dalam permainan bola basket antara lain adalah teknik *shooting* atau menembak. Adapun beberapa jenis tembakan dalam permainan bola antara lain : “*lay up, set and jump shoot, free throw, three point shoot, hook shoot*”.

Untuk bermain basket dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik pula. Pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat bermain basket dengan baik pula. Untuk itu seorang pemain harus menguasai semua teknik dasar bola basket. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain basket adalah *shooting* (menembak). Untuk mencetak angka pemain akan berusaha sedekat mungkin dengan ring agar akurasi tembakannya menjadi efektif. Seperti yang dijelaskan Jon (2007:13) menjelaskan bahwa :

Para pemain bola basket yang melakukan sebagian tembakan mereka dalam posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi, 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka.

Shooting (menembak) adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga basket. Kita bisa mencetak angka hanya apabila pemain melakukan *shooting* secara akurat. Teknik dasar seperti *passing, dribbling, deffend, dan rebounding* mungkin akan mengantar pemain atau suatu regu memperoleh peluang besar

membuat skor, tetapi tetap saja untuk menciptakan skor pemain harus mampu melakukan tembakan dengan baik.

Walaupun *shooting* mungkin bukan hal yang pertama diajarkan kepada seorang pemain, tetapi tetap saja ini merupakan elemen penting dalam basket. Seperti halnya teknik – teknik lain yang tidak sederhana karena memiliki dasar – dasar cara mempelajarinya. Teknik *shooting* pun memiliki dasar – dasar mekanika yang harus diperhatikan. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Wissel (1996:46) antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya”.

Sedikitnya ada tiga macam *shooting* bola basket yang menjadi patokan pemain maupun pelatih yang harus dipelajari. Seperti yang dijelaskan oleh Ahmadi (2007:18) bahwa : “usaha memasukkan bola ke keranjang yang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*”.

Seperti yang telah dijelaskan di atas kebutuhan pentingnya teknik *shooting* menjadi sangat vital, terutama untuk pemula. Mereka cenderung belum terlalu kuat untuk melempar bola dalam jarak tertentu, sehingga perlu penguasaan teknik yang benar. Yang paling penting dalam melakukan shooting adalah pemain meningkatkan jarak tembak efektif.

Untuk para pemula terutama anak – anak metode atau cara menembak akan berbeda dengan anak dewasa pada umumnya. Karakteristik otot anak – anak akan lebih lemah. Untuk itu, baik bagi pelatih, pengajar maupun atlet itu sendiri harus

memahami jenis tembakan apa yang paling tepat untuk usia tertentu, agar latihan nantinya bisa berjalan secara efektif.

Dari penjelasan di atas mengenai beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil *shooting under basket shoot*, khususnya mengenai pegangan tangan, hal tersebut yang menggugah penulis untuk mengadakan penelitian tentang “Perbandingan One Handed Set Shoot Dengan Two Handed set shoot Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Under Basket Shoot Dalam Permainan Bola Basket”.

B. Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis data. Sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “

1. Seberapa besar ketercapaian *shooting two handed set shoot* dan *one handed set shoot* terhadap ketepatan *shooting under basket shoot* dalam permainan bola basket?
2. Manakah yang memiliki ketercapain paling besar antara *one handed set shoot* dengan *two handed set shoot* terhadap ketepatan tembakan *under basket shoot* dalam permainan bola basket?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *one handed set shoot* dengan *two handed set shoot* terhadap hasil *shooting under basket shot* dalam permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan tersebut, penulis merumuskan tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar ketercapain *shooting two handed set shoot* dan *one handed set shoot* terhadap ketepatan *shooting under basket shoot* dalam permaian bola basket?
2. Untuk mengetahui manakah yang memiliki ketercapain paling besar antara *one handed set shoot* dengan *two handed set shoot* terhadap ketepatan tembakan *under basket shoot* dalam permainan bola basket?
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *one handed set shoot* dengan *two handed set shoot* terhadap hasil *shooting under basket shoot* dalam permainan bola basket?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah :

1. Manfaat secara teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi keilmuan bagi seorang pelatih dan atlet sebagai masukan pada saat memberikan materi latihan fisik dan teknik dalam menjalankan profesinya.

2. Manfaat secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, para pelatih, dan atlet pada umumnya dalam menentukan dan menerapkan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting under basket* dalam permainan bola basket.

E. Batasan penelitian

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada *one handed set shoot* dan *two handed set shoot* terhadap ketepatan *shooting under basket shoot* pada permainan bola basket.
2. Pengujian dan pengukuran terbatas pada ketepatan hasil *shooting under basket shoot*
3. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet basket berusia 12 sampai 13 tahun.
4. *Shooting* dalam jarak kurang dari 2 meter

F. Definisi Operasional

Untuk memudahkan pembaca memahami isi dari penelitian, maka penulis membuat batasan istilah agar terhindar dari kesimpangsiuran istilah-istilah dalam judul penelitian ini. Batasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin.

2. Ketepatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1998 : 933) “hal (keadaan, sifat) Tepat; ketelitian; kejituan”
3. *One handed set shoot* yaitu tembakan satu tangan.
4. *Two handed set shoot* yaitu tembakan dua tangan
5. Bola basket menurut Federation Internasionale de Basketball (2010 : 5),

yaitu :

Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing – masing terdiri dari lima (5) orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

6. *Jump Shoot* adalah Teknik yang butuh lompatan tinggi, dan akurasi tembakan yang bagus.
7. *Lay-up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin.
8. *Under basket shoot* adalah tembakan di bawah ring