

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang diminati oleh berbagai kalangan, perkembangannya mengalami kemajuan yang sangat pesat hal ini dapat dilihat dengan semakin banyaknya sarana dan prasarana serta semakin banyaknya jumlah tim pelajar, mahasiswa, dan instansi, serta klub lokal. Saat ini perkembangan bola basket semakin menunjukkan kemajuan yang sangat pesat karena adanya salah satu kompetisi dan mempunyai nilai jual yang baik bagi masyarakat. Adanya NBL (*Nasional Basketball League*) yaitu liga bola basket Indonesia yang pada saat ini menjadi ajang kompetisi antar klub di Indonesia yang levelnya paling tinggi, mampu meraih berbagai pihak sponsor untuk mendapat dukungan dan perhatian secara penuh dari masyarakat.

Permainan bola basket adalah cabang olahraga beregu yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan cara dipantulkan, dilempar, menangkap serta menembak/memasukkan bola ke dalam keranjang. Dalam pelaksanaan permainan ini diperlukan kerjasama tim selama pertandingan. Kerjasama ini dapat terjalin karena dalam setiap tim terdiri dari 5 orang pemain yang harus mencetak poin sebanyakbanyaknya selama 4 kuartir (40 menit). Pemenang dalam permainan bola basket ditentukan dengan melihat angka / point yang dihasilkan oleh jumlah bola yang

masuk kedalam keranjang lawan, regu yang memasukkan bola lebih banyak dinyatakan sebagai

pemenang. Terdapat beberapa teknik yang menjadi dasar dalam permainan bola basket, yang meliputi operan, menangkap, menembak, menggiring, olah kaki, pivot, jumping, dan gerak tipu.

Bola basket termasuk permainan yang memiliki tingkat kompleksitas yang cukup baik. Gerakan dalam permainan ini terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi sehingga memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan benar. Dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menunjang keterampilan selanjutnya. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien, perlu penekanan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Seorang pemain bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar sebagai mana telah dijelaskan sebelumnya. Dengan kata lain jika ingin menjadi pemain yang baik disamping kualitas fisik yang prima serta kematangan juara sangat dibutuhkan penguasaan teknik yang baik. Adapun teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai setiap pemain adalah teknik shooting.

Salah satu teknik dasar permainan bola basket adalah menembak atau *shooting*. Menembak adalah sasaran akhir setiap bermain, keberhasilan setiap regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Tembakan terbagi menjadi dua macam yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Adapun tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola kekeranjang lawan selama dalam waktu permainan/pertandingan. Jenis tembakan hukuman dalam bola basket adalah *freethrow*, dilakukan jika pemain dilanggar oleh lawannya jika pemain dalam keadaan *on shoot*, *on steps lay up*. *Freethrow* dapat dilakukan dengan sejajar dan tidak sejajar.

Banyak faktor yang menentukan keberhasilan melakukan *free throw* salah satunya adalah

sikap siap (*stance*). Posisi kaki pada saat melakukan *free throw* harus dalam keadaan keseimbangan agar hasil tembakan dapat dicapai dengan optimal. Dalam melakukan *free throw* ada dua posisi kaki yang dapat dilakukan yaitu kaki sejajar dan kaki tidak sejajar. Posisi kaki tidak sejajar cenderung lebih banyak dilakukan, kecenderungan ini dipengaruhi oleh gerak otomatisasi yang diperoleh dari suatu proses latihan. Pada posisi kaki tidak sejajar salah satu kaki cenderung kedepan sehingga bidang tumpu berada pada garis vertical sejajar menghadap pada target yang di tuju, posisi ini lebih menguntungkan dari pada posisi kaki sejajar, dimana kaki berada pada satu bidang tumpu garis horizontal. Posisi pada saat melakukan *free throw* merupakan dasar keseimbangan.

Manfaat penelitian ini, dikhususkan untuk mengefektipkan gerakan atau teknik pada saat melakukan *free throw* atau tembakan hukuman. Ke efektifitas gerakan pada saat melakukan tembakan *free throw* dimaksudkan untuk memperoleh atau mendapatkan hasil tembakan yang maksimal, dalam artian untuk mengefektipkan perolehan angka pada saat melakukan tembakan hukuman.

Dalam pengamatan penulis tentang menembak menggunakan salah satu kaki berada didepan merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket. Sedangkan pengamatan yang dilakukan penulis dilapangan membuktikan terdapat beberapa pemain yang melakukan tembakan *free throw* dengan posisi kaki sejajar. Tetapi pada hakikatnya kedua teknik ini memiliki sisi kelebihan dan kekurangan.

Melakukan tembakan dengan posisi salah satu kaki didepan memiliki sisi kelebihan diantaranya posisi kaki akan lebih seimbang karena posisi kaki yang didepan bisa menahan berat badan agar tidak goyang, dan pada saat melakukan tolakan badan akan terasa lebih ringan, ada juga sisi kekurangan dari posisi kaki tidak sejajar yaitu release bola cenderung kearah depan.

Sedangkan pada tembakan posisi kaki sejajar sisi kelebihanannya akan seimbang menahan berat badan pada saat melakukan *free throw* apalagi yang mempunyai *power* tungkai yang kuat ada juga sisi kekurangan dalam tembakan ini tenaga yang dikeluarkan akan lebih besar karena tolakan yang dilakukan pada saat kaki sejajar akan menopang tubuh lebih berat.

Berdasarkan keterangan diatas penulis tertarik untuk meneliti suatu masalah yang dituangkan dalam judul penelitian yaitu : “Pengaruh *free throw* kaki sejajar dengan kaki tidak sejajar terhadap perolehan angka”.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah apakah ada pengaruh *free throw* posisi kaki sejajar dibandingkan dengan *free throw* posisi kaki tidak sejajar terhadap perolehan angka dalam permainan bola basket.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan *free throw* posisi kaki sejajar dengan posisi kaki tidak sejajar terhadap perolehan angka dalam permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Apabila dari hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh positif maka hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai:

a. Secara teori

1. 1. Bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah permainan bola basket.

2. 2. Dapat dijadikan referensi bagi para pelatih bola basket dalam upaya meningkatkan kualitas pelatihannya guna meningkatkan prestasi serta kualitas atlet-atlet binaanya.

b. Secara praktis

1. 1. Masukan bagi para pelatih dalam pembelajaran teknik *free throw* dalam permainan bola basket.

2. 2. Bahan masukan bagi para pelatih dan atlet untuk dapat di jadikan suatu pengetahuan dari suatu penelitian sehingga pemahaman atlet meningkat dan olahraga permainan bola basket dapat membantu untuk memperluas pemahaman dan tolak ukur prestasi terhadap hubungan positif dan negatif ilmu pengetahuan olahraga dan peraktek di lapangan.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi pada masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. 1. Dalam penelitian ini hanya dibatasi pada teknik *shooting*
2. 2. Teknik yang dimaksud adalah posisi kaki sejajar dan posisi kaki tidak sejajar pada saat melakukan *free throw*.
3. 3. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif (studi observasi)

F. Penjelasan Istilah

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut :

1. 1. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan shooting ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta shooting dengan satu tangan.

2. 2. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukan bola. (Juan,2010:1)

3. 3. *Set shoot* Kosasih (2008:50) adalah teknik menembak yang dilakukan dengan sikap berdiri dan menggunakan satu atau dua tangan, dengan posisi kaki terbuka selebar bahu atau dalam keadaan sikap kuda-kuda, kaki yang berada paling depan sesuai dengan tangan yang akan melakukan tembakan.

4. 4. Tembakan bebas (Juan,2010:50) adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari suatu posisi dibelakang garis

tembakan-bebas dan didalam setengah lingkaran.

5. 5. Latihan menurut Harsono (1988: 90) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan.

6. 6. Posisi kaki sejajar menurut Sunaryadi posisi kaki untuk melakukan suatu gerakan dengan di imbangi power tungkai yang kuat akan lebih seimbang.

7. 7. Posisi kaki tidak sejajar Lukmanul, dkk (2010: 117) mengungkapkan bahwa: “Sikap awal kedua kaki terbuka selebar bahu kaki kanan kedepan dari kaki kiri (bagi penembak dengan tangan kanan), badan tegak dan pandangan menghadap kearah ring”.

8. 8. Perolehan angka yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lemparan bola pada saat melakukan *free throw* bola masuk ke dalam ring sesuai dengan peraturan permainan bola basket.

