

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Melihat dari perkembangan dunia olahraga jaman sekarang, banyak masyarakat yang berolahraga permainan salah satunya cabang olahraga Bola basket, Bola basket merupakan salah satu dari cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh 5 orang di lapangan *indoor* maupun *outdoor* dengan tujuan memasukkan bola ke ringlawan sebanyak banyaknya dengan waktu 4 kali 10 menit, olahraga basket sendiri sudah berkembang dengan pesat dan banyak diminati oleh semua kalangan mulai dari pelajar hingga yang profesional dengan kategori putra dan putri. Olahraga basket merupakan olahraga yang beregu yang dibutuhkan dan perlunya kerja sama dalam tim serta keterampilan *skill* individu dari setiap para pemain (Abrar & Fitroni, 2021), sedangkan menurut (Suryadi, 2017 dalam Dai et al., 2021) olahraga bola basket membutuhkan kerja sama di dalamnya juga penguasaan teknik dari setiap individual yang menjadi *poin* penting dalam mendapatkan gol banyak. Olahraga bola basket adalah olahraga yang terkenal di Amerika Serikat yang dibagi atas 2 tim masing-masing 5 orang yang saling menyerang memasukkan kedalam ring lawan untuk memperoleh poin lebih banyak (Oliver, 2007).

Bola basket termasuk olahraga yang mempunyai karakter sosial tertentu yang mengandung unsur tipu menipu untuk mengelabui tim lawan dengan persaingan untuk mendapatkan kemenangan serta membuat pemain memiliki kesempatan berimprovisasi dengan bebas untuk mencetak poin (Dinata, 2008 dalam Abrar & Fitroni, 2021). Sedangkan menurut Barth & Boesing (2010) olahraga bola basket adalah olahraga yang terdapat dua tim, bola dan dua ring, dengan kesempatan untuk saling menyerang antar kedua tim dan menggunakan pola pikir yang cepat serta merupakan olahraga yang menyenangkan. Jadi dapat disimpulkan dari pendapat para ahli diatas yaitu olahraga basket adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang di dalam lapangan yang digemari oleh semua

kalangan mulai dari pelajar hingga profesional dengan dibutuhkannya kerja sama tim dan skill masing-masing individunya untuk mendapatkan *point* lebih banyak kering lawan untuk memenangkan pertandingan (Abrar & Fitroni, 2021)

Bola basket termasuk olahraga yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga memainkan bola dengan baik. Menguasai teknik melempar, menangkap, menggiring bola, dan menembak dengan baik. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang kemampuan bermain. Pada hakikatnya olahraga bola basket adalah permainan dengan tujuan memasukkan bola keranjang lawan sebanyak mungkin, dan melakukan pertahanan terhadap serangan lawan agar keranjangnya tidak kemasukan bola. Menguasai teknik dasar dengan baik sangat penting guna dapat mengendalikan bola dengan baik. Teknik tersebut terbagi menjadi teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik gerak berporos, teknik menembak, dan teknik merayah. Menembak bola ke keranjang lawan merupakan tujuan akhir selama bermain bola basket. Tim yang lebih banyak melakukan tembakan dan masuk ke keranjang lawan, tim itulah yang dinyatakan pemenang dalam sebuah pertandingan bola basket. Tembakan adalah kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam olahraga bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Teknik yang benar perlu dilakukan untuk memperoleh keberhasilan dalam menembak. (Angraini et al., 2020)

Penguasaan teknik yang baik juga akan menentukan peluang untuk memenangkan permainan. Teknik dalam permainan bola basket antara lain *passing, dribbling, shooting, rebounding, dan defence* (Donovan, 2013: 28-126). Dari setiap teknik tersebut memiliki peran masing-masing dalam permainan bola basket. *Passing* (mengoper bola) memiliki peran untuk mengalirkan bola kepada teman satu tim. Selain itu *passing* (mengoper bola) juga merupakan salah satu indikator kerja sama tim dan menjadi kunci untuk dapat bermain cepat. *Dribbling* (menggiring bola) merupakan

cara untuk menggerakkan bola ke segala arah dilapangan dengan di pantulkan menggunakan satu tangan. *Rebounding* (merayah bola) merupakan usaha untuk menguasai bola liar hasil dari tembakan yang tidak masuk, kerampilan ini dapat dilakukan pada situasi menyerang maupun bertahan. Bertahan merupakan usaha untuk menggagalkan pemain menyerang untuk mendapatkan angka. Sedangkan *shooting* (menembak bola) adalah usaha yang dilakukan pemain untuk dapat menghasilkan angka dengan memasukan bola kedalam keranjang Berdasarkan peran-peran dari beberapa keterampilan bola basket tersebut, menembak memiliki peran yang sangat krusial. Hal ini karena hasil tembakan tersebut yang menentukan kemenangan suatu tim. Hasil dari tembakan dapat menghasilkan satu angka, dua angka hingga tiga angka. Selain itu untuk melakukan tembakan juga beragam. Menurut American Sport Education Program & Showalter, (2012: 85-89) tembakan dalam permainan bola basket dibagi menjadi beberapa jenis yaitu *set shoot*, *jump shoot*, *free throw*, *lay up*; dan *shooting off the dribble*.

Jenis tembakan yang digunakan pada umumnya adalah *set shoot* dan *jump shoot* sesuai dengan kemampuan pemain. Untuk memiliki tembakan yang baik, harus memiliki koordinasi antara lengan, tangan, batang tubuh, hingga kaki yang dilakukan berulang-ulang (Paye & Paye, 2013: 231). Tembakan tiga angka merupakan salah satu penentu kemenangan utama, khususnya pada bola basket tingkat elit (Ardigò, Kuvacic, Iacono, Dascanio, & Padulo, 2018). Secara mekanik prinsip dasar menembak antara lain (1) pandangan, pandangan fokus pada sasaran yaitu keranjang bola basket; (2) keseimbangan, keseimbangan mengarah pada kekuatan dan kontrol bidikan sasaran; (3) posisi tangan, posisi tangan harus nyaman saat memegang bola; (4) penyelarasan siku, posisi siku mengarah lurus ke keranjang; (5) irama gerakan menembak, gerakan menembak melibatkan sinkronisasi dari gerakan kaki, punggung, bahu dan lengan; (6) gerakan lanjutan, setelah bola terlepas dari tangan, posisi telapak tangan sedikit maju dan di tekuk ke bawah, hal ini akan menambah kepercayaan diri penembak (Wissel, 2012: 74-76). Selain faktor mekanik, faktor lain juga

mempengaruhi keberhasilan dalam menembak. Kepercayaan diri dan irama tembakan juga menjadi factor utama yang menentukan keberhasilan menembak (Gandolfi, 2009: 86). Perbedaan akurasi tembakan pada saat berlatih, tes perkembangan rutin, maupun bertanding, atlet mengindikasikan bahwa kondisi mental atlet yang masih labil. Seperti dalam situasi permainan, faktor tekanan dari pemain bertahan juga akan berpengaruh terhadap hasil tembakan. Dengan ketatnya penjagaan oleh pemain bertahan maka kemungkinan melakukan kesalahan-kesalahan seperti pengambilan keputusan, maupun tembakan yang terburu-buru yang berakibat pada gagalnya memasukan bola kedalam keranjang. Kesalahan tersebut diakibatkan karena terganggunya konsentrasi yang berakibat pada penurunan keberhasilan tembakan.

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor utama dalam menembak. Menurut Moran, (2004: 96) menyatakan bahwa konsentrasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengerahkan upaya mental yang disengaja pada apa yang dianggap penting dalam situasi tertentu. Raiola & D'isanto (2016) menambahkan untuk menjadi seorang penembak yang baik maka dibutuhkan keseimbangan tubuh dalam situasi statis dan dinamis, konsentrasi dan perhatian terhadap detail, koordinasi, sensitivitas dan eksekusi bola yang parabola. (Pratama et al., 2020)

Menurut Komarudin (2013: 142) konsentrasi sangat penting peranannya dalam olahraga karena jika terganggu maka akan timbul masalah. Terutama pada aktivitas olahraga yang memerlukan akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan pada sasaran. Karena konsentrasi sendiri merupakan pemusatan perhatian dan pikiran terhadap sesuatu yang

dilakukan tanpa terpengaruh oleh hal lain yang ada disekitar. Dengan adanya konsentrasi maka aktivitas-aktivitas tersebut akan berjalan lancar dan sesuai dengan keinginan. Dan ketika konsentrasi terganggu akurasi lemparan, pukulan dan tembakan akan berkurang sehingga hal yang seharusnya memiliki ketepatan dalam melakukannya menjadi gagal karena minimnya tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh seseorang. Selain dibutuhkan dalam aktivitas olahraga. Oleh karena itu tingkat konsentrasi seseorang sangat berpengaruh terhadap hasil yang dilakukan, baik dalam berprestasi di sekolah maupun di dalam melakukan aktivitas olahraga, salah satunya akurasi atau ketepatan dalam melakukan *shooting* pada permainan bola basket. (Kurniawan & Sudarso, 2014)

Dari latar belakang masalah inilah penulis merasa perlu untuk mengadakan penelitian lebih dalam tentang skripsi yang berjudul “Analisis keterampilan *shooting* dan konsentrasi dalam olahraga bola basket”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dari latar belakang masalah diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut

- 1 Apakah terdapat hubungan antara Keterampilan *Shooting* dan Konsentrasi dalam Olahraga Bola Basket
- 2 Apakah terdapat perbedaan Keterampilan *Shooting* atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan rendah

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk

- 1 Untuk mengetahui hubungan antara Keterampilan *Shooting* dan Konsentrasi dalam Olahraga Bola Basket
- 2 Untuk melihat perbedaan Keterampilan *Shooting* atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan rendah

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis. Adapun uraiannya sebagai berikut:

- a) Secara Teoritis

Sebagai data yang bisa digunakan oleh pihak terkait untuk mengetahui sejauh mana konsentrasi dapat mempengaruhi keterampilan *shooting* dalam olahraga bola basket.

b) Secara Praktis

1. Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang rinci terhadap tingkat keterampilan *shooting* bola basket, sehingga dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kualitas latihan.

2. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau pengembangan pada proses konsentrasi terhadap keterampilan *shooting* atlet.

3. Bagi penulis, penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada peneliti khususnya dan pihak-pihak yang terkait pada umumnya dalam mempertimbangkan pemberian variasi latihan *shooting* dalam bola basket.

1.5 Struktur Organisasi

Bagian ini berisikan rincian atas urutan dalam penulisan skripsi pada setiap bab, berikut merupakan struktur penulisan skripsi dalam penulisan skripsi in:

BAB I Pendahuluan. Bab pertama menjelaskab latar belakang mengenai penjelasan analisis keterampilan *shooting* dan konsentrasi dalam olahraga Bola Basket, selain itu terdapat rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan dan batasan masalah.

BAB II Kajian Pustaka. Pada bab dua ini berisi kajian-kajian dan tinjauan pustaka baik itu dari buku, ataupun jurnal yang berhubungan dengan variabel- variabel studi. Berikut merupakan variable-variabel yang menjadi kajian dalam studi ini yaitu meliputi: 1) Bola Basket 2) Konsetrasi 3) Penelitian relevan 4) kerangka berfikir 5) Hipotesis

BAB III Metode Penelitian. Pada bab tiga ini terbagi kedalam beberapa sub bagian, antara lain 1) Metodologi Penelitian, 2) Populasi dan Sampel, 3) Teknik Pengumpulan Data, 4) Instrumen Penelitian, dan 5) Teknik

Analisis Data.

BAB IV Temuan dan Pembahasan. Pada bab empat ini menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pada Bab lima ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi.