

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket merupakan olahraga yang sangat digemari di kalangan remaja. Bola basket merupakan permainan yang menarik dan sangat energik yang sesuai dengan semangat remaja. Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (PERBASI, 2010).

Bola Basket sebagai olahraga prestasi, tidak hanya peminat atau penggemarnya saja, namun sarana prasarana dan tenaga pelatih juga sangat penting untuk mencapai prestasi tersebut. Fasilitas sangat penting dalam meningkatkan prestasi karena fasilitas memudahkan pengembangan keterampilan bola basket para atlet. Selain fasilitas, peran pelatih juga mempunyai pengaruh besar terhadap kompetensi atau kemampuan atlet (Kosasih, 2008). Teknik dasar permainan bola basket sangatlah penting yaitu untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien, sehingga sangat perlu didasari oleh penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Berbagai macam teknik dasar tersebut ada satu teknik yang paling penting dikuasai pemain bola basket yaitu shooting (Sumiyarsono, 2002).

Shooting adalah teknik dasar bola basket yang paling dikenal dan paling penting untuk dikuasai (Kosasih, 2008). Sedangkan (Wissel, 2000) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau shooting. Pendapat di atas sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan setiap tim memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Kemampuan shooting suatu tim mempengaruhi hasil yang dicapai dalam pertandingan. Shooting merupakan keterampilan yang sangat penting dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti passing, dribbling, bertahan, menyerang dan rebound menghasilkan peluang mencetak point yang besar, namun tetap

melakukan shooting. Sebetulnya shooting dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Selain itu, jenis tembakannya juga bermacam-macam, yaitu: lay-up shoot, jump shoot, free throw, three point shoot, dan hook shoot.

Free throw atau lemparan bebas sangat penting karena tembakan tersebut seringkali menentukan kemenangan. Faktanya, hampir 20% dari semua poin dalam bola basket Divisi 1 NCAA dicetak dari Free Throw (Kozar B, 1994). (Okubo & Hubbard, 2006) menyarankan bahwa Free Throw harus menjadi salah satu tembakan termudah dalam bola basket. Saat melakukan tembakan Free Throw, pemain hanya berjarak 15 kaki dari keranjang dan sendirian (tanpa pertahanan atau gangguan). Free throw shoot dalam pertandingan didapat ketika pemain lawan melakukan pelanggaran saat pemain menyerang sedang melakukan usaha memasukkan bola atau tim lawan sudah melakukan 5 kali foul (tim foul).

Dalam bola basket, shooting yang baik pada dasarnya memerlukan akurasi serta harmonisasi ekstremitas bawah keseimbangan dan lompatan yang menyertai gerakan ekstremitas atas yang tepat (Chen, 2005). Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa akurasi shooting dapat dipengaruhi oleh berbagai beban fisiologis (Erc & Supej, n.d., 2009). Akurasi shooting dalam bola basket secara langsung menentukan hasil pertandingan bola basket (Li et al., 2021).

Dalam melakukan free throw dibutuhkan kondisi fisik dalam keadaan prima atau tidak lelah. Tembakan Free Throw yang sukses memerlukan akurasi, presisi, dan konsentrasi yang baik, tetapi yang lebih penting lagi memerlukan mekanika tembakan yang baik (Elliott, n.d., 1990) . Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap konsentrasi adalah kelelahan. Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan dapat memengaruhi akurasi free throw dengan cara yang berbeda (Chen, 2005). Ketika pemain merasa lelah, baik fisik maupun mental, kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan melakukan gerakan yang tepat dapat terganggu (Chen, 2005).

Pada penelitian terdahulu subjek pada peneliti masih sangat sedikit dan harus dikembangkan dan disempurnakan. Penelitian berikutnya yang akan diteliti dengan mengembangkan jumlah sampel dan menyempurnakan penghitungan heart rate dengan menggunakan *polar monitor*. Kelelahan fisik dapat mengurangi kekuatan

otot dan koordinasi, yang berakibat pada kualitas tembakan yang buruk (Baker, 2008) Saat bermain bola basket, atlet harus selalu bergerak bertahan dan menyerang, dengan atau tanpa bola, selama 40 menit. Offense merupakan situasi ataupun kondisi sebuah team sedang melakukan penyerangan, saat offense sebuah tim diberi waktu 24 detik harus ada usaha tembakan yang mengenai sasaran (ring basket) sedangkan defense merupakan situasi ataupun kondisi sebuah tim sedang melakukan pertahanan dengan tujuan agar pemain lawan sulit untuk memasukan ke ring, begitu juga dengan defense tim lawan diberi waktu 24 detik bola harus mengenai sasaran. Permainan bola basket merupakan permainan yang energik dan eksplosif, sehingga sangat sulit pemain untuk menentukan atau mengontrol penggunaan sistem energi. Dalam permainan bola basket waktu 24 detik adalah waktu yang singkat, sehingga setiap pemain harus menjaga akurasi tembakan sepanjang permainan agar dapat menyelesaikan penyerangan maupun bertahan dengan baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka dirumuskan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan kelelahan terhadap akurasi *free throw* dalam permainan bola basket?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan tersebut, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan kelelahan terhadap akurasi *free throw* dalam permainan bola basket.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1) Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan ilmu pengetahuan dalam olahraga permainan bola basket khususnya mengenai pengaruh kelelahan terhadap akurasi *free throw* dalam permainan bola basket.

2) Praktis

- a. Bagi penulis kegiatan penelitian ini dapat memberikan pengalaman yang berharga dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam mempelajari olahraga basket.
- b. Sebagai dasar penelitian di masa mendatang.
- c. Dapat digunakan sebagai referensi atau informasi tambahan pelatih untuk mengembangkan performa atletnya.