

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan disegala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga Negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya.

Olahraga basket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak point dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga bola basket ditemukan 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 yang dijelaskan buku FIBA (2010, hlm 15) bahwa:

Bola basket dimainkan oleh 2 regu yang masing masing beranggotakan 5 pemain. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lain mencetak angka. Bola diopor digelundungkan atau dipantulkan kesegala arah, sesuai dengan peraturan.

Permainan bola basket mempunyai beberapa teknik dasar yang banyak ragamnya dan mempunyai tingkat kesulitan untuk menguasai keterampilan teknik dalam bola basket perlu adanya keterampilan yang kompleks. Hal ini sama dengan pendapat Imam Sodikun (1991, hlm 74) yang mengatakan bahwa: “ Bola

Ahmad Fikri, 2015

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya”. Artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga permainan menjadi menarik.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai dalam setiap pemain adalah *shooting*. Karena *shooting* merupakan hal yang sangat penting dalam permainan bola basket untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan.

Ada beberapa teknik dasar *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Wissel (2000,hlm 46-62) secara umum teknik menembak *shooting* itu ada tujuh jenis yaitu:

1. Tembakan satu tangan (*One- hand set shoot*)
2. Lemparan bebas (*Free throw*)
3. Tembakan sambil melompat (*Jump shoot*)
4. Tembakan tiga angka (*Three point shoot*)
5. Tembakan mengait (*Hook shoot*)
6. *Lay up shoot*

Shooting merupakan unsur dasar yang menentukan kemenangan dalam pertandingan bola basket melalui hasil tembakan inilah menang kalahnya suatu regu ditetapkan. Tembakan dapat dilakukan dengan cara di tempat,meloncat dan dengan melayang (*lay up shoot*). Tembakan *lay up shoot* adalah jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dengan jarak sedekat- dekatnya dengan keranjang, seorang pemain yang akan bergerak menuju keranjang, yang paling menyenangkan ketika orang yang sudah mahir biasanya tingkat akurasi tembakan tertinggi adalah *slam dunk*, dimana pemain melompat tinggi dan langsung memasukan bola kedalam keranjang.

Bedasarkan arah bola,*shooting* terbagi atas *shooting* langsung ke ring dan *shooting* dipantulkan ke papan ring. Sedangkan berdasar pada daerah shooting terbagi atas daerah *shooting* dua angka dan daerah *shooting* tiga angka. *Shooting* dua angka juga bisa diperoleh pada saat tembakan hukuman. Tembakan hukuman adalah tembakan yang diberikan kepada pemain atau regu, karena pemain atau

Ahmad Fikri, 2015

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

regu lawan melakukan kesalahan, diputuskan oleh wasit untuk diberikan tembakan hukuman dan bila tembakan itu berhasil masuk maka bernilai satu angka. Teknik menembak yang bisa digunakan dalam pelaksanaan tembakan hukuman atau bisa juga disebut lemparan bebas (*free throw*) yaitu jenis tembakan yang dilakukan dengan cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan, dan tubuh segaris dengan ring dan berada dalam garis bersyarat. Pada saat menembak gunakan gerakan dengan tahapan persiapan, pelaksanaan dan gerak lanjutan (*follow through*) supaya menjaga tinggi bola dan menjaga rilis bola. Gerakan *follow through* memberikan rilis cepat bola dan konsisten tidak ada gerakan lanjut, kekuatan akhir dan kontrol tembakan pemain berasal dari melenturkan pergelangan tangan dari depan ke bawah.

Shooting salah satu cara untuk memasukan bola ke ring basket lawan, Kemampuan *shooting* dari daerah hukuman bagi seseorang pemain bola basket adalah penting, oleh kerana itu untuk menambah angka dalam permainan bola basket harus memiliki keterampilan shooting yang bagus, karna shooting dapat menentukan banyaknya bola yang masuk ke ring lawan. Dengan demikian, setiap pemain dituntut harus mampu berperan aktif sebagai individu dan sebagai anggota tim, sebagai individu setiap pemain harus mampu menguasai teknik dasar *shooting* dengan baik.

Tembakan dari daerah hukuman apabila dilakukan merupakan tindakan yang bersifat spekulasi atau untung-untungan, terutama untuk tingkat pemula, karena pemula belum sepenuhnya menguasai teknik dasar shooting. Untuk meningkatkan shooting maka diperlukan latihan yang rutin agar shooting bisa lebih baik. Harsono (1988, hlm 100) menjelaskan bahwa: “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Salah satu kegiatan guru atau pelatih dalam melatih adalah memilih dan menetapkan metode latihan yang disesuaikan dengan karakteristik gerak cabang olahraga dan peserta didik atau atlet, dengan demikian maka tujuan akan dapat tercapai.

Bedasarkan penglihatan peneliti terhadap *shooting* dalam bola basket masih rendahnya kemampuan shooting terutama dikalangan pelajar seperti SMK NEGERI 2 BANDUNG *shootingnya* masih tidak sempurna mungkin karena kurangnya latihan atau metode latihan yang kurang tepat. *Shooting* anak SMA lebih baik dari pada shooting anak SMK. Jadi setiap pertandingan anak antar pelajar poinnya selalu kecil itu juga disebabkan oleh tidak sempurnanya keterampilan *shooting* yang dimiliki pelajar.

Untuk mendapatkan hasil *free throw* yang baik tentu dengan menggunakan metode yang benar agar mendapatkan metode yang benar ditentukan oleh pelatih. Kemampuan pelatih menjadi hal yang sangat penting untuk mendukung kemampuan atletnya. Pengetahuan yang harus dimiliki pelatih seperti, taktik, peraturan pertandingan, sistem latihan, strategi latihan, psikologi, motivasi, dan hal mendetail lainnya tentang cabang olahraga tertentu. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Harono (1988, hlm 7) “Tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatih”, dengan demikian agar prestasi atlet baik, maka pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik pula, sehingga prestasi dapat diraih dengan optimal. Dalam proses latihan banyak metode latihan yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan latihan salah satunya seperti metode latihan dengan pendampingan pelatih dan metode latihan tanpa pelatih

Metode latihan komando merupakan bentuk pembelajaran atau latihan yang bertujuan untuk memberikan secara rinci karakteristik pelatih membuat keputusan dari seluruh kegiatan latihan, peran atlet yang berlatih hanya menampilkan, mengikuti, dan mematuhi mengenai tugas dan gerakan yang sudah dijelaskan oleh pelatih berdasarkan dari petunjuk yang ada sesuai terhadap kemampuan teknik dasar bola basket. Jadi pengaruh latihan metode komando terhadap *shooting free throw* dalam bola basket latihan komando yang sifatnya perintah dan langsung diawasi oleh pelatih menyebabkan adanya peningkatan keterampilan shooting free throw dalam bola basket.

Metode latihan *self check* merupakan suatu metode latihan seluruh keputusan dalam proses latihan diberikan tanggung jawab sepenuhnya kepada atlet yang berlatih baik itu secara individu ataupun kelompok, sedangkan tugas pelatih ialah menyiapkan program latihan, materi latihan, dan petunjuk umum dari pelaksanaan latihan. Pengaruh metode latihan *self check* terhadap *shooting free throw* yang bersifat berlatih sendiri tanpa dikomandoi oleh pelatih dan atlek bisa leluasa Untuk mempermudah pelaksanaan metode latihan komando oleh pelatih dengan metode latihan *self chek* terhadap keterampilan *shooting free throw* didukung dengan media video visualisasi agar penjelasan untuk tahapan *shooting free throw* dapat diperlihatkan melalui media video (gambar hidup) media video gunanya untuk mempermudah atlet untuk memahami tahapan gerakan *shooting free throw*.

Sesuai dengan penjelasan, bahwa rendahnya kemampuan atlet dapat diprediksi akibat tidak tepat penggunaan metode latihan, namun dari kedua metode diatas belum ditemui apakah memiliki perbedaan pengaruh atau tidak, untuk memperoleh kepastian gambaran dari metode atas dirasa perlu melakukan penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah metode latihan komando memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket?
2. Apakah metode latihan *self chek* memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket?
3. Metode manakah yang lebih berpengaruh terhadap *shooting free throw* dalam bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang di kemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan komando terhadap keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *self check* terhadap keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket
3. Untuk mengetahui lebih berpengaruh mana antara metode latihan komando dan metode latihan *self check* terhadap keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket

D. Manfaat Penelitian

Adapun mamfaat yang didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah-masalah bola basket terutama pada keterampilan *shooting* dalam bola basket
2. Sebagai bahan informasi bahwa untuk membandingkan metode latihan terhadap keterampilan *shooting* dalam bola basket.
3. Sebagai referensi bagi pelatih dan atlet dalam proses latihan keterampilan *shooting* dalam bola basket

E. Struktur Organisasi Skripsi

Bedasarkan buku pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2013) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan

perumusan masalah, tujuan penelitian, mamfaat atau signifikasi penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab II landaan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang metode latihan komando dan metode latihan self chek (periksa diri) terhadap keterampilan shooting free throw dalam bola basket pada siswa SMK NEGERI 2 BANDUNG.

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti lokasi penelitian, subyek penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian, serta teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

Bab V kesimpulan dan saran bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan.

Ahmad Fikri, 2015

*METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING
FREE THROW DALAM BOLABASKET*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu