BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya pencapaian prestasi olahraga membutuhkan kinerja yang maksimal dari komponen-komponen pelaku olahraga. Komponen-komponen tersebut antara lain management organisasi, kepengurusan, sarana dan prasarana olahraga, peranan pelatih, peranan seorang atlet, serta proses latihan itu sendiri. Tujuan dari latihan itu sendiri diarahkan untuk meningkatkan kemampuan atlet yang lebih baik, sehingga diharapkan prestasi olahraga mudah dicapai.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses latihan. Ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet. Harsono (2007, hlm. 2) menjelaskan bahwa "prestasi akan dapat dicapai dengan memperhatikan beberapa faktor antara lain fisik, mental, teknik, taktik, serta aspek strategi".

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan serangkaian gerak raga yang teratur serta terencana dilakukan oleh orang dalam meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Pada dasarnya yang terjadi ketika melakukan aktivitas olahraga adalah "*man in movement*" artinya yang bergerak ketika melakukan aktivitas olahraga bukan hanya semata-mata bagian dari tubuh manusia saja akan tetapi merupakan proses dari perwujudan psiko-fisik atau dengan kata lain merupakan suatu kebulatan gerak (totalitas gerak). Dengan demikian terdapat sebuah keterkaitan yang tidak bisa lepas antara satu dengan yang lainnya, dalam hal ini fisik serta mental merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Apabila atlet memiliki kemampuan fisik yang maksimal sebagai hasil dari proses pelatihan yang berjenjang serta sistematis, maka perlu ditunjang dengan kesiapan mental (psikologis) yang sempurna diharapkan prestasi pun dapat tercapai dengan optimal.

Pada dasarnya cabang olahraga bola basket merupakan permainan yang melibatkan kerjasama dalam sebuah tim. Artinya tim yang bermain terdiri dari lima orang yang selanjutnya terbentuk dalam sebuah tim. Berkaitan dengan hal ini Sucipto dkk. (2010, hlm. 23) menjelaskan bahwa "permainan yang dimainkan

dengan tangan, dalam arti bola selalu dimainkan dari tangan ke tangan pemain dalam satu regu". permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain di lapangan, permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan lengan atau tangan. Permainan bola basket mempunyai karakteristik untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan. Hal ini dikarenakan inti dari permainan bola basket ini sendiri adalah memasukan bola ke dalam keranjang *(ring)* lawan.

Berkaitan dengan hal ini Perbasi (2012, hlm. 1) mengatakan sebagai berikut "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". Jadi permainan bola basket adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawannya dan berusaha menjaga ring sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke dalam *ring* lawannya".

Terlepas dari pemahaman di atas, maka sudah saatnya pola pembinaan yang dilakukan pada pencapaian prestasi. Untuk pencapaian prestasi dalam olahraga diperlukan beberapa aspek sebagai penunjang keberhasilan yang akan dicapai. Harsono (1988, hlm. 100) mengatakan bahwa "ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental". Dengan batasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa dalam pembinaan prestasi olahraga perlu ditunjang dengan aspek pendukung yang salah satunya adalah penguasaan terhadap kemampuan fisik serta mental bertanding atlet.

Penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan salah satu tuntutan utama dalam melakukan permainan bola basket. Berkeenaan dengan hal ini Harsono (1988, hlm. 100) menjelaskan sebagai berikut "kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah pentingnya oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan". Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Terdapat beberapa macam bentuk teknik dasar dalam bermain bola basket, seperti yang dijelaskan oleh Sodikun dalam Sucipto dkk, (2010, hlm. 29) menjelaskan bahwa "terdapat tujuh macam teknik dasar dalam bermain bola basket yaitu teknik melempar, menangkap, menggiring bola, menembak, gerakan berporos *(pivot)*, tembakan *lay up*, merayah (*rebound*)". Dari masing-masing teknik dasar tersebut memiliki fungsi dan peranan yang khas disesuaikan dengan sifat dari permainan bola basket yang cepat dan dinamis.

Beberapa macam teknik dasar tersebut di atas, sesuai dengan karakteristik permainan dimana tujuan kemenangan dalam permainan dapat diindikasikan dengan jumlah bola yang dapat dimasukan ke dalam keranjang lawan. Salah satu usaha untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan adalah melalui tembakan. Tembakan merupakan salah satu bagian dari teknik dasar yang dapat menentukan skor kemenangan dalam pertandingan. Berdasarkan pengamatan pada sebuah permainan menunjukan cukup banyak teknik tembakan yang dilakukan adalah melalui tembakan tiga angka atau dalam istilah permainan bola basket disebut *tree point.* Kegagalan dan kesiapan atlet dalam melakukan tembakan sangat dipengaruhi oleh keadaan mental atlet.

Setiap atlet akan berusaha agar siap mental menghadapi suatu pertandingan. Hal ini tentu erat kaitannya dengan kesiapan atlet menguasai emosi dalam menghadapi pertandingan. "Dengan kesiapan mental berarti juga atlet mampu mengatur tingkat *"arousal"*nya secara tepat dalam menghadapi waktu kompetisi yang mungkin memakan waktu yang cukup panjang, dalam hal ini atlet harus dapat memelihara konsentrasinya dengan baik". (Rusli Ibrahim, 2015, hlm. 78).

Nideffer, 1976; Ibrahim & Komarudin, 2008; dalam (Rusli Ibrahim, 2015, hlm. 82) 'memberikan contoh pada pemain bola basket yang kurang baik konsentrasinya. Ketika mendapatkan kesempatan lemparan *(shooting)* yang seharusnya tertuju ke *ring* basket yang harus dibidik, ternyata terpengaruh oleh terikan penonton atau hiruk-pikuk yang membuat bola tidak tepat sasaran'.

Schmid, Peper & Wilson 2001; dalam (Komarudin, 2015, hlm. 134) menjelaskan 'konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat

eksternal maupun internal'. "Dalam konsentrasi biasanya menunjukkan suatu keadaan dimana atlet memiliki *focus* perhatian yang tertuju kepada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah. Dengan konsentrasi yang baik biasanya atlet dapat melakukan penampilan sebaik-baiknya, sesuai kemampuan yang dimiliki". (Ibrahim, 2015, hlm. 82).

Banyak cara untuk melatih meningkatkan konsentrasi, konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga agar penampilan tetap efektif. Salah teknik pelatihan konsentrasi Ibrahim (2015, hlm. 84) mengatakan sebagai berikut :

1. Cara pertama : berhitung dengan tenang dari 1 sampai 50.
2. Cara kedua : berhitung dengan tenang dari 1 sampai 50 dan sebaliknya.
3. Cara ketiga : berhitung dengan tenang dari 1 sampai 21, tetapi dengan cara anda hanya menambah 2 angka pertama anda sebut dan seterusnya (1 – 3 – 5 – 7 – 9 – 11 – 13 – 15 – 17- 19 – 21), setelah sampai pada angka 21 anda kembali menghitung mundur dari 21 sampai 1.
4. Cara keempat : memejamkan mata dengan lembut dan membayangkan gambar.

Namun dalam proses latihan bola basket saat ini, pelatih terkadang mengabaikan dan tidak memahami cara atau manfaat dari melatih aspek mental. Berhubungan dengan ini Wedy Riandi dalam Satiadarma (2000, hlm. 177) mengatakan bahwa 'banyak tokoh olahraga baik pelatih, atlet maupun pembina, tidak terlalu memahami manfaat pelatihan keterampilan psikologis'. Selain itu secara realitas masih ada pelatih yang kurang mengerti cara untuk mengembangkan mental atletnya atau memberikan bentuk program latihan mental dengan berbagai alasan. Lebih lanjut Satiadarma (2000, hlm. 178) menjelaskan bahwa "...di samping itu sebagian orang justru bersikap negatif atau tidak menganggap perlu bagi atlet untuk mengikuti latihan keterampilan psikologis".

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah di atas, maka penulis merasa tertarik untuk meneliti pengaruh latihan mental konsentrasi terhadap hasil tembakan tiga angka dalam sudut 0°, 45°, 95°.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh yang positif dari latihan mental konsentrasi terhadap hasil tembakan tiga angka bola basket dalam sudut 0°.
2. Apakah terdapat pengaruh yang positif dari latihan mental konsentrasi terhadap hasil tembakan tiga angka dalam bola basket dalam sudut 45°.
3. Apakah terdapat pengaruh yang positif dari latihan mental konsentrasi terhadap hasil tembakan tiga angka bola basket dalam sudut 95°.
4. Apakah terdapat pengaruh yang positif dari latihan mental konsentrasi terhadap hasil keseluruhan tembakan tiga angka (pada sudut 0°, 45°, 95°).

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian sesungguhnya akan tercermin dari perumusan permasalahan yang disampaikan sebelumnya. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan mental konsentrasi terhadap hasil tembakan tiga angka dalam permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih, pembina, maupun lembaga bahwa ada pengaruh latihan mental konsentrasi terhadap hasil tembakan tiga angka dalam permainan bola basket.

2. Secara praktis

Penelitian ini merupakan upaya pembelajaran dari dalam mengaplikasikan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil selama studi pada program S-1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu kepelatihan dan penalaran aspek-aspek keilmuan.

E. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah penyusunan dan pemahaman dalam penelitian skripsi nanti maka peneliti membuat sistimatika pembahasan sebagai berikut :

BAB I Memuat tentang peendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penelitian.

BAB II Menerangkan tentang kajian pustaka / landasan teoretis yang berisi konsep, teori, pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti, dan kerangka pemikiran serta hipotesis.

BAB III Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan tes penelitian, dan analisis data.

BAB IV Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis tenemuan.

BAB V Tentang kesimpulan dan sarat yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.