

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga bola basket merupakan salah satu dari banyaknya olahraga permainan, karena ada alat atau objek yang digunakan untuk bermain yaitu bola dan aktivitas bermain yang dilakukan dapat memberikan kesenangan bagi pelaku olahraganya. Pemain berjumlah sepuluh orang yang terbagi menjadi dua tim, masing-masing tim terdiri dari lima pemain. Olahraga bola basket sangat membutuhkan kerjasama dari tiap anggota dalam satu tim. Kerjasama tersebut dilakukan melalui penggunaan strategi dan taktik dengan cara mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Tujuan utama dari masing-masing tim adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjang sendiri dari serangan lawan. Hal ini berarti tim yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Dijelaskan oleh Perbasi (2010:5): “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. Permainan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang commissioner, jika hadir”.

Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa olahraga bola basket merupakan permainan beregu dan menggunakan bola sebagai alat permainannya dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan melalui penggunaan teknik, taktik dan strategi bermain. Permainan dikontrol oleh wasit yang mempunyai wewenang untuk membuat keputusan pada suatu penyimpangan peraturan yang dilakukan baik di dalam atau di luar garis batas termasuk petugas meja, bangku cadangan dan daerah dekat belakang garis. *Commissioner* bertugas untuk mengawasi kerja dari petugas meja dan membantu *referee* dan *umpire* (-umpire) dalam memperlancar pertandingan.

Setiap pemain bola basket sebelum terlibat dalam pertandingan dituntut mempunyai kondisi fisik, tehnik, strategi dan mental yang prima. Untuk

memungkinkan berprestasi secara maksimal seorang pemain harus mempunyai fisiologis, kondisi fisik, dan psikis yang memadai. Dalam permainan bola basket terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, seperti mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Teknik-teknik tersebut merupakan prasarat bermain basket, karena tanpa menguasainya seorang pemain tidak akan dapat bermain basket dengan baik dan benar, dan lebih jauh lagi tidak akan mencapai prestasi yang tinggi. Namun teknik-teknik dasar tersebut perlu dikembangkan melalui proses latihan, dan proses latihan tidak bisa terbentuk dalam waktu yang singkat tetapi harus dilatih secara bertahap dimulai dari teknik yang paling dasar hingga kemampuan puncak. Salah satu tehnik yang paling digemari oleh masyarakat saat bermain bola basket adalah tehnik shooting, karena jika tembakan yang dilakukan akurat lalu berubah menjadi angka hal itu dapat menimbulkan perasaan senang bagi penembaknya.

Cara mencetak angka adalah dengan melemparkan, menembakkan bola dari lapangan masuk kedalam keranjang. Salah satu cara diantaranya adalah dengan *free throw*, dan dapat dinyatakan gol jika bola masuk kedalam keranjang. *Free throw* tercipta ketika seorang pemain berusaha menghentikan pemain lain saat sedang melakukan tembakan dengan cara yang menyimpang dari peraturan mengenai persinggungan sehingga pemain yang dihentikan mendapatkan *free throw*.

Tembakan bebas dalam permainan bola basket atau yang dikenal dengan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi belakang garis free-throw dan didalam setengah lingkaran (Perbasi,2010:42). Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, dengan semakin baik mengeksekusi *free throw* semakin bertambah pula poin atau nilai tim tersebut, dengan nilai yang tinggi maka akan dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Kosasih (2009) bahwa “tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah

free throw didalam setiap latihan”. Bisa diartikan bahwa semua pemain harus bisa dan siap melakukan *free throw* tidak terkecuali pemain cadangan.

Melakukan *free throw* memiliki tingkat kesulitan dalam mencapai hasil akhir yang diinginkan dan mejadi hal yang tidak mudah untuk dikerjakan. Terbukti banyak pemain handal dalam tembakan bebas karena faktor kecemasan yang sedang labil dalam melakukannya sehingga bola bisa saja melenceng dan tidak menjadi angka. Contoh kasus Dwight howard buruknya *free throw* howard saat pertandingan pertama *La Lakers* dimusim 2012/2013 pada tanggal 01 november 2012 mengalami kekalahan dari 14 tembakan bebas hanya 3 point yang mampu howard persembahkan untuk timnya dan 11 tembakan bebas lainnya gagal total. Padahal jika diamati, pemain *lakers* pada saat itu bertanding didepan pendukung sendiri di *Staples Center* dengan menurunkan pemain terbaiknya seperti Kobe Bryant, Paul Gasol, dan Steve Nash melawan *Mavericks* yang hanya diperkuat pemain anyar dari Indiana Pacers, Darren Collison, Brendan Wright, OJ Mayo, Shawn Marion, Rodrigue Beaubois, dan tidak diperkuat bintang mereka yaitu Dirk Nowitzki akibat cedera sehingga skor akhir *Lakers* takluk 91-99 dari *Dallas Mavericks*. Permainan yang tidak berkembang membuat kecemasan menjadi labil dan konsentrasi saat pengambilan keputusan sebuah tembakan sangat mempengaruhi hasil tembakan bebas.

Pengambilan keputusan didefinisikan sebagai sekumpulan proses yang evaluatif dan bersifat menyimpulkan yang dilakukan oleh seseorang pada penetapan seseorang dan bisa tercermin dalam proses membuat keputusan (Koehler & Harvey, 2004, dalam Bar-Eli & Raab, 2006). Terlihat ketika pemain mengambil keputusan saat akurasi *free throw* sangat ditentukan oleh kualitas seorang pemain dalam aspek pengambilan keputusan. Misalnya Dari dalam negeri tim Bimasakti Nikko Steel Malang, pemain bernama Bima Rizky Ardiansyah menorehkan sejarah sebagai pemain termuda yang mencetak rekor 1,000 poin *club NBL indonesia* di jakarta tanggal 14 januari 2013. Ketika Bimasakti Nikko Steel Malang bertanding melawan Stadium Jakarta. Tetapi disaat laga Bimasakti Nikko Steel Malang kalah telak melawan Satya Wacana Angsapura Salatiga dibabak terakhir bimasakti mempunyai harapan untuk menang saat bima rizky

Wawan Candy, 2013

Pengaruh Bentuk Latihan Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Hasil Free Throw (Tembakan Bebas) Cabang Olahraga Bola Basket Pada Atlet SMA Negeri 9 Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mendapat hadiah *free throw* ketika ia memasukkan tembakan tiga angka tetapi, *free throw* yang dieksekusinya gagal dan giliran *free throw* demi *free throw* Satya Wacana membuat mereka tak terkejar. Bimasakti pun dipaksa menyerah 73-80. Kenapa pemain seperti Bima tidak mampu menjadikan *free throw* sebagai tambahan angka untuk timnya disaat timnya mendapatkan peluang untuk menang dibabak terakhir pertandingan. Hal ini terjadi dikarenakan sumber ketegangan bisa berasal dari dalam diri atlet dan bisa juga dari luar. Husdarta (2010:80) menjelaskan “ Ketegangan yang berasal dari dalam dirinya, misalnya ; perasaan takut, ragu-ragu akan kemampuannya, perasaan kurang latihan, dan sebagainya dan ketegangan yang datang dari luar misalnya pengaruh penonton, pelatih, keluarga, lingkungan pertandingan yang asing baginya, dan sebagainya”. Dapat disimpulkan tingkat ketegangan dan kecemasan sangat mempengaruhi penampilan pemain saat bertanding.

Melihat fakta dan pernyataan di atas masalah psikologis mempunyai peranan yang cukup besar dalam prestasi olahraga. seperti yang dikemukakan oleh matsuda (1975 dalam singgih,1989:140) bahwa: (1) faktor-faktor psikologis yang dapat mengganggu prestasi atlet. (2). Faktor-faktor psikologis yang membantu atau menunjang prestasi atlet. Faktor psikologis yang dapat mengganggu penampilan atau menghambat prestasi seorang atlet salah satunya adalah kecemasan.

Setiap kegiatan olahraga terutama pada olahraga kompetitif, kecemasan bisa muncul sebelum atau selama pertandingan berlangsung. Dan ketegangan ini akan sangat mengganggu penampilan seorang atlet. Kecemasan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu: “kecemasan bawaan (*trait-anxiety*) adalah faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam *trait anxiety* ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya. Dan kecemasan sesaat (*stat-anxiety*) adalah keadaan emosi mendadak yang ditandai perasaan takut, tegang berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan

kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.

Menurut spilberger (1972:96) Kecemasan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu: “kecemasan bawaan (*trait-anxiety*) adalah faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman. Dan kecemasan sesaat (*stat-anxiety*) adalah keadaan emosi mendadak yang ditandai perasaan takut, tegang”.

Sebagai tambahan (Wann,1997) menjelaskan bahwa “ada kecemasan yang muncul berdasarkan waktu adalah *competitive anxiety* atau kecemasan kompetitif. Kecemasan kompetitif adalah kecemasan yang muncul pada saat para pemain sedang bersiap untuk menghadapi sebuah pertandingan yang kompetitif”.

Di dalam teori hipotesis U-terbalik, seorang pemain yang mengalami kecemasan dikatakan akan mempunyai kualitas penampilan yang menurun. Seperti huruf U yang terbalik, maka semakin tinggi tingkat keemasannya, maka penampilannya akan menurun. Tapi ketika seseorang mencapai level kecemasan yang optimal, maka pemain tersebut akan berada di level penampilan yang terbaik (Wann, 1997). (Richard H.Cox,1985 dalam Husdarta,2011:82) menjelaskan “teori *inverted U* atau U terbalik, baik arousal tingkat rendah maupun tinggi tidak akan menghasilkan penampilan yang setinggi-tingginya. Tingkat aruosal yang sedang umumnya memberi kemungkinan lebih besar untuk memperoleh penampilan puncak atau *peak performance*”. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor kecemasan sangat mempengaruhi kualitas penampilan seorang pemain. Sehingga untuk membuat tingkat kecemasan menjadi stabil perlu dilakukannya bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan.

Pada penelitian ini saya ingin mengetahui pengaruh bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan atlet yang umumnya juga dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi pertandingan atau sesuatu yang penting. Termasuk juga para atlet Munculnya rasa cemas, biasanya di dahului oleh gambaran mental atas peristiwa-peristiwa yang akan dihadapi. Kondisi pada saat pertandingan serta

tekanan yang diakibatkan oleh jumlah penonton, kondisi pertandingan, kemampuan lawan, dan situasi pertandingan. Dengan kata lain, ada proses pembayangan yang dilakukan oleh seorang atlet yang mendahului munculnya rasa cemas. Dari gambaran tersebut kemudian menyatu dengan persepsi-persepsi, gambaran-gambaran, harapan-harapan atas diri sendiri. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan peningkatan terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket. Hal inilah yang melatar belakangi diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas, yang menjadi masalah penelitian dirumuskan dengan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap hasil *free throw* cabang olahraga bola basket pada atlet putra SMA Negeri 9 Bandung?
2. Apakah terdapat perbedaan hasil *free throw* antara yang diberikan bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan dengan atlet yang tidak diberikan latihan?

C. Tujuan penelitian

Dalam setiap penelitian pasti memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai, berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian, maka tujuan yang penulis rumuskan ialah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap hasil *free throw* cabang olahraga bola basket pada atlet putra SMA Negeri 9 Bandung.
2. Untuk mengetahui Apakah terdapat perbedaan hasil *free throw* antara yang diberikan bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan dengan atlet yang tidak diberikan latihan.

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris mengenai pengaruh latihan kecemasan terhadap hasil *free throw* cabang olahraga bola basket, sehingga hasilnya dapat berguna bagi :

1. Peneliti

Menjadikan sumber informasi keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu mengenai bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan. Selain itu dapat menjadi peluang kepada peneliti lain, untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.

2. Lembaga FPOK-IKOR

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan.

3. Para Atlet

Dengan mengetahui berbagai macam manfaat dari bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan, terdiri dari latihan konsentrasi, latihan pernafasan, meditasi maupun latihan kemampuan *free throw*, para atlet hendaknya melatih kecemasan mereka untuk mempunyai mental juara didalam keadaan yang seperti apapun.

4. Para Pelatih

Dapat dijadikan acuan oleh para pembina, pendidik, pelatih, guru, mengenai manfaat bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap keberhasilan *free throw* atlet atau siswa terutama dalam meningkatkan kemampuan psikologis atlet.