

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasa bahwa permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Kamble (dalam Rismayadi, 2020) menjelaskan bahwa permainan bola basket adalah salah satu yang terpopuler dalam cabang olahraga bola besar, lebih dari 70 juta orang bermain basket dan 210 negara tergabung sebagai anggota FIBA (*Federation Internationale de Basketball*). Data tersebut menunjukkan bahwa basket terbukti sangat populer di dunia. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan secara tim, karena bola basket dimainkan secara tim maka untuk bermain secara kolektif tentu saja memerlukan pemahaman mengenai teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar bola basket diantaranya: *foot work* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* dan *catching* (mengoper dan menangkap), menggiring bola (*dribbling*), dan *rebound* (Wissel, 2012). Teknik-teknik tersebut yang menunjang setiap pemain dan untuk menjadi tim atau regu yang kuat.

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet diantaranya yaitu teknik shooting atau menembak. Menurut Amber (2012) *shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting, karena untuk mendapatkan poin pemain harus bisa melakukan *shooting*. Menurut (PERBASI, 2010) menembak (*shooting*) adalah ketika bola dalam pegangan tangan (kedua tangan) seorang pemain dan kemudian dilemparkan ke udara ke arah keranjang lawan. Pendapat lain diungkapkan Dinata (dalam Mardila, 2020) untuk dapat menembak dengan baik, seorang pemain harus menguasai bola dengan mantap terlebih dahulu, dan biasanya lemparan yang mantap disebabkan karena tembakan yang tepat.

Ada beberapa teknik shooting dalam permainan bola basket yaitu terdiri dari *lay up shoot*, *free throw shoot*, dan *shooting three point* (Kosasih, 2008). Ketiga shooting tersebut telah banyak dilakukan dalam permainan maupun pada saat latihan permainan bola basket, tetapi penerapan *shooting three point* masih kurang

menghasilkan point yang maksimal, padahal *shooting three point* sangat menguntungkan karena mendapatkan point terbesar dalam permainan bola basket. Tetapi apabila pemain tidak mampu mengeksekusi *shooting three point* maka menjadi kerugian besar bagi seluruh tim karena telah membuang kesempatan mendapatkan poin. Setiap pemain bola basket berpotensi menjadi penembak dari daerah *three point area* yang terampil (Oliver, 2019). Dalam melakukan *shooting three point* membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Hal ini sejalan dengan Wissel (2012) yang mengemukakan bahwa saat melakukan *shooting three point* atlet selain menguasai teknik atlet juga harus dapat memfokuskan pandangannya ke sasaran/ring, karena apabila atlet tidak mampu memfokuskan pandangannya ke sasaran/ring akan mempengaruhi hasil akurasi. Seperti yang di kemukakan oleh Hugo (dalam Winata dkk., 2018) semakin jauh jarak bola dari ring, maka akurasi tembakan otomatis berkurang juga. Maka dari itu konsentrasi penting untuk mengoptimalkan akurasi *shooting three point*.

Dalam proses pencapaian atlet untuk meraih prestasi banyak sekali aspek-aspek yang harus di perhatikan. Prestasi atlet merupakan suatu akumulasi hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Menurut Alderman (dalam Supriyadi, 2016) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu kebugaran jasmani, keterampilan, bakat dan dimensi psikologis. Penjelasan tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Komarudin, 2013) Keberhasilan atlet dalam berbagai aspek kehidupan tidak hanya terpengaruhi oleh kualitas fisik, teknik, dan taktik, tetapi dipengaruhi oleh kualitas mental. Maka dari itu aspek psikologis merupakan bagian penting yang akan mengantarkan atlet pada keberhasilan, sebab sering terjadi seorang atlet atau sebuah tim yang memiliki fisik, teknik, dan taktik bagus kalah bertanding karena lemah secara psikis.

Kaitannya dalam pembahasan ini di sisi aspek psikologi atlet yaitu konsentrasi. Konsentrasi adalah salah satu yang terdapat pada aspek psikologi, Sukadiyanto (2006) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan salah satu bagian dari potensi psikologis atlet yang mendukung pencapaian prestasi optimal. Atlet yang kehilangan konsentrasi dalam pertandingan maupun latihan jelas akan mengalami kegagalan, hal ini sejalan dengan Supriyanto (2013) yang menegaskan

bahwa atlet yang mengalami penurunan konsentrasi menjelang bertanding sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk. Contoh kasus sering terjadi dalam pertandingan seperti saingan yang bukan tandingannya apabila atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat di atasnya atau lebih unggul dari pada dirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah timbul pengakuannya akan ketidak mampunya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan dan konsentrasi pada diri sendiri dalam pertandingan (Sitepu, 2017).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ketika bertanding, atlet yang kehilangan konsentrasi akan merugikan penampilannya. Sedikit sekali atlet yang berlatih khusus untuk peningkatan konsentrasi oleh karena itu konsentrasi atlet terganggu saat berlatih ataupun bertanding. Seperti yang dikatakan oleh Weinberg (dalam Zikastira, 2014) bahwa konsentrasi sebagai kemampuan atlet untuk memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Jadi memusatkan perhatian memerlukan konsentrasi yang baik dan hal itu harus selalu dilatih. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Dengan kata lain konsentrasi sangat dibutuhkan terutama untuk cabang olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi seperti panahan, menembak atau *shooting* bola basket dan olahraga lainnya karena olahraga tersebut menuntut ketepatan, ketelitian, dan konsistensi (Schmidt & Wrisberg, 2000).

Berdasarkan hasil data statistik yang diperoleh dari website resmi Liga Mahasiswa (LIMA, 2019) di *season 7 West Java Conference 2019* antara tim putra Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) melawan Universitas Padjajaran (UNPAD) yang di menangkan oleh UNPAD dengan skor 57 – 26 , dan memperoleh *presentase shooting three point* 20% (3 tembakan masuk dari 15 tembakan), sedangkan UNPAD memperoleh *presentase shooting three point* 15,7% (3 tembakan masuk dari 19 tembakan), maka dapat disimpulkan dari *presentase* kedua tim bahwa masih sangat rendah sekali dalam mengeksekusi *shooting three point*, padahal kedua tim sudah mumpuni teknik *shooting* dan fisik yang baik. Hal tersebutpun merupakan salah satu penyebab kekalahan kepada tim UPI, dan apabila UPI dapat melakukan semua peluang *shooting three point* dengan baik maka tim UPI akan menang.

Kasus tersebut sejalan dengan yang dikemukakan Kosasih (2008) dalam permainan bola basket *shooting three point* merupakan *shooting point* dengan skor hasil tertinggi untuk memenangkan pertandingan, dan membalikkan keadaan disaat tim mengalami kekalahan.

Penulis menduga bahwa kurang optimalnya *shooting three point* atlet basket putra UPI disebabkan oleh kurangnya akurasi tembakan dan konsentrasi yang dimiliki. Jika konsentrasi berkurang, maka akurasi dalam tembakan juga akan mengalami penurunan, sehingga *shooting three point* gagal. Hal ini sejalan dengan Hopla (2012) menjelaskan bahwa keberhasilan dalam melakukan *shooting three point* selain mumpuni teknik *shooting* atlet harus tetap menjaga pandangannya terhadap sasaran.

Dalam mengembangkan aspek psikologi atlet banyak sekali pelatihan yang dapat dilakukan untuk mumpuni mental atlet dari segi konsentrasinya. Salah satu metode latihan psikologis yang memiliki banyak manfaatnya terutama meningkatkan konsentrasi atlet adalah latihan *Life Kinetik*. Latihan *Life Kinetik* ini termasuk pelatihan yang cukup baru di negara kita dan masih banyak para pelatih dan atlet belum mengetahui pelatihan ini. Beberapa literatur juga mengemukakan pelatihan *Life Kinetik* berpengaruh signifikan terhadap atlet. Davenport (dalam Komarudin, 2018a) menjelaskan bahwa *Life Kinetik* merupakan latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan visual persepsi dalam satu pola gerak yang sistematis. Latihan ini berfungsi untuk menstimulasi otak dan meningkatkan fungsi kognisi atlet karena atlet tidak hanya dituntut cerdas dan memiliki kemampuan untuk fokus dalam menampilkan tugasnya (Komarudin, 2018a). Dari penjelasan kedua literatur di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *Life Kinetik* memiliki manfaat yang bagus untuk menunjang keberhasilan atlet dalam aspek mental.

Berdasarkan pemaparan di atas penulis tertarik untuk meneliti latihan *Life Kinetik* terhadap konsentrasi dan akurasi *shooting three point* atlet bola basket, karena studi menyatakan latihan ini dapat meningkatkan konsentrasi atlet terutama menunjang keberhasilan atlet dalam mengeksekusi *shooting three point* (Komarudin, 2018a). Penelitian ini harus dilakukan agar dapat menambah ilmu baru

untuk para pelatih dan atlet terutama dalam cabang olahraga bola basket untuk meningkatkan akurasi *shooting three point*.

1.2 Rumusan Masalah

Seperti yang telah di jelaskan dalam latar belakang masalah di atas, maka masalah yang timbul dalam penelitiain ini kemudian penulis merumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Life Kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi atlet dalam permainan bola basket ?
2. Apakah latihan *Life Kinetik* dapat meningkatkan hasil akurasi *shooting three point* atlet dalam permainan bola basket?
3. Apakah latihan konvensional dapat meningkatkan konsentrasi atlet dalam permainan bola basket?
4. Apakah latihan konvensional dapat meningkatkan hasil akurasi *shooting three point* atlet dalam permainan bola basket?
5. Apakah terdapat perbedaan latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket?
6. Apakah terdapat perbedaan latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap hasil akurasi *shooting three point* atlet dalam permainan bola basket?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan di atas, adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengkaji apakah latihan *Life Kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi atlet dalam permainan bola basket.
2. Untuk mengkaji apakah latihan *Life Kinetik* dapat meningkatkan akurasi *shooting three point* atlet dalam permainan bola basket.
3. Untuk mengkaji apakah latihan konvensional dapat meningkatkan konsentrasi atlet dalam permainan bola basket.
4. Untuk mengkaji apakah latihan konvensional dapat meningkatkan akurasi *shooting three point* atlet dalam permainan bolabasket.

5. Untuk mengkaji apakah terdapat perbedaan latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket.
6. Untuk mengkaji apakah terdapat pengaruh latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap akurasi *shooting three point* atlet dalam permainan bola basket.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang di harapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang di paparkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai refrensi bagi pelatih dan atlet untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang olahraga yang terkait latihan *Life Kinetik*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai metode latihan, menambah pengetahuan pelatih untuk mengembangkan potensi para pemain, memberikan opsi latihan yang lebih banyak kepada pelatih dan atlet dengan hasil penelitian ini untuk memperjelas pengaruh metode *Life Kinetik* terhadap akurasi *shooting three point* pada cabang olahraga bolabasket, dan di khususkan kepada pelatih, pembina, dan atlet untuk dapat memperbaiki pembinaan olahraga permainan bola basket.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Tulisan Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan : Berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Tinjauan Pustaka: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, memuat bahasan kerangka pemikiran serta hipotesis.

Bab III Metode Penelitian : Menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah

penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran : Berisi simpulan, Implikasi dan saran.