

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang sangat populer di Indonesia. Bola basket menunjukkan perkembangan ke arah yang positif, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya event-event bola basket yang digelar secara rutin. Bola basket sangat mudah dan menyenangkan untuk dimainkan, sehingga permainan ini sangat digemari oleh berbagai usia khususnya para remaja beranggapan bahwa melalui bola basket segala kegiatan positif sekaligus prestasi bisa diperoleh. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Oliver, 2007. hlm 57).

Olahraga permainan bola basket salah satu dari permainan invasi yaitu permainan saling menyerang untuk memasukkan bola ke ring basket (Rosmi, 2017. hlm 6). Pemenang dalam olahraga permainan ini ditentukan dari perolehan poin terbanyak. Dalam olahraga bola basket ada beberapa gerak dasar yang perlu dikuasai, yaitu shoot (menembak), passing (mengumpan), dan dribbling (menggiring bola) (Rosmi, 2017). Menembak merupakan komponen yang paling penting dikuasai oleh setiap pemain. Gerak dasar shooting (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh poin atau nilai, hal ini sesuai dengan prinsip dasar permainan bola basket (Rosmi, 2017. hlm 8).

Kemampuan ini yang membuat tujuan kemenangan bisa dicapai. Shoot (menembak) terdiri dari bermacam macam teknik, antara lain jump shoot, lay up shoot, set shoot, hook shoot dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring. Melihat sangat pentingnya menembak pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat konsentrasi dan juga hasil lemparan untuk dibahas lebih lanjut (Putra, 2012. hlm 57). Berdasarkan observasi lapangan dengan mengamati beberapa pertandingan. Bola basket, masih banyak kecenderungan atlet dalam melaksanakan tembakan free throw dengan tergesa-gesa dan kurang tenang dalam melakukan tembakan karena tertekan dengan

waktu yang diberikan dari pelatih. Akibatnya konsentrasi atlet dalam melakukan tembakan *free throw* akan terganggu dan gagal dalam menciptakan poin karena mengalami penurunan kondisi mental. Penurunan kemampuan mental dapat disebabkan dalam berbagai faktor, yaitu: (1) pada saat berlatih tekanan yang dihadapi oleh atlet berasal dari pelatih dan rekan satu tim, (2) pada saat bertanding tekanan yang dihadapi berasal dari lawan, penonton, rekan satu tim, dan batasan waktu pertandingan, (3) pada saat tes perkembangan kemampuan *free throw* tekanan yang dihadapi adalah rekan yang menjadi penonton dan batasan waktu tes (Yandika, 2017. hlm 58).

Faktor-faktor tersebut yang mengakibatkan konsentrasi atlet dapat terganggu dalam melakukan tembakan, sehingga tingkat keberhasilan dalam melakukan tembakan kurang maksimal atau bisa dikatakan kurang sukses dalam melakukan tembakan. Perbedaan keberhasilan tembakan saat latihan, pertandingan, dan saat tes perkembangan atlet dalam melakukan tembakan, mengindikasikan kondisi mental atlet yang belum stabil yang dapat mengganggu konsentrasi atlet dalam keberhasilan melakukan tembakan. Upaya peningkatan mental atlet sehingga dapat meningkatkan konsentrasi atlet dan tingkat keberhasilan dalam melakukan tembakan pada atlet sangat perlu dilakukan latihan mental yang berdampingan dengan latihan teknik dan fisik, sehingga dapat menunjang dalam meningkatkan konsentrasi dalam melakukan tembakan dan keberhasilan dalam melakukan tembakan.

Konsentrasi dalam permainan bola basket tidak hanya dibutuhkan dalam pertandingan saja, pada saat latihan seorang pemain basket juga harus memiliki konsentrasi. Karena pada saat latihan perlunya pemahaman yang tinggi untuk dapat memulai teknik latihan, baik latihan dasar maupun latihan strategi. Pada saat latihan seorang atlet terkadang tidak fokus dalam latihan. Hal ini biasanya diakibatkan oleh aktifitas sehari-hari seperti sekolah, kerja ataupun kegiatan-kegiatan lainnya yang membuat pikiran dan tenaga menjadi terkuras, stres akibat tugas-tugas sekolah, pekerjaan ditempat kerja badan terasa capek dan mata mengantuk akibat aktifitas yang dilakukan sebelum latihan. "Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal" (Peper &

Schimid, 1983. hlm 120). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain.

Atlet yang dikatakan memiliki konsentrasi menurut Loehr (dalam Komarudin, 2013. hlm 139) “*we have the right fokus when what we are doing is the same as what we are thinking*”. Maksudnya adalah atlet yang memiliki perhatian yang baik akan melakukan sesuatu yang sama dengan apa yang sedang dipikirkannya. Dengan menghadapi situasi yang rumit yang dipenuhi dengan banyak sorot mata manusia yang memperhatikan seorang pemain basket didalam lapangan, membuat pemain harus mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri. Situasi seperti ini membuat pemain basket harus tetap fokus pada objek atau targetnya tertentu walaupun banyak gangguan seperti suara, pencahayaan atau penglihatan yang dapat mengganggu kefokusannya. Pemain yang memiliki penggemar yang begitu banyak, membuat pemain basket harus bisa selalu berkonsentrasi selama pertandingan yaitu dari awal mulainya pertandingan hingga waktu akhir pertandingan banyaknya pengaruh dari luar maupun dalam dapat merusak konsentrasi pemain.

Hubungan konsentrasi dengan hasil shooting pada olahraga permainan bola basket ketika seorang pemain basket kehilangan konsentrasi, maka akan banyak terjadi kesalahan, seperti *turn over* yang akan membuat suatu tim dapat kehilangan poin. Contoh kasus dilapangan pada salah satu pertandingan yang dilakukan tim sbc yang memiliki catatan free throw yang kurang baik.

Para atlet tidak fokus dan konsentrasi menurun pada awal pertandingan yang diakibatkan oleh faktor dari dalam diri mereka masing - masing seperti stres, *anxiety* dan sebagainya. Sehingga pada kuartir pertama dan kuartir kedua membuat tim mereka ketinggalan poin yang sangat jauh dari tim lawan akibatnya banyak terjadi *turn over*. Kemudian pada waktu istirahat pergantian kuartir kedua ke kuartir ketiga, seorang pelatih mengintruksikan untuk menunjuk suatu titik dihadapan masing-masing atlet dengan kondisi tubuh yang relaks dan memejamkan matanya selama dua menit dengan tujuan agar atlet mampu lebih berkonsentrasi dalam pertandingan ini. Setelah diberikan perlakuan untuk

memusatkan kefokusannya agar tetap menjaga kemampuan konsentrasi atlet, pada saat kuartir berikutnya tim tersebut mampu mengejar ketinggalan poin dengan melakukan percobaan tembakan ke ring, bahkan mereka dapat memenangkan pertandingan tersebut dengan mencetak angka yang lebih banyak dari pada lawannya.

Pentingnya kondisi mental dalam melakukan tembakan dan juga pertandingan perlu dilakukan pembinaan mental dengan latihan relaksasi. Latihan tersebut merupakan proses latihan mental dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian perasaan, dan psikofisik. Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis mencoba melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Tembakan Bola Pada Pemain Basket Di Klub SBC (Sabang Basket Club)”.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang penelitian yang telah diuraikan maka masalah- masalah yang akan diungkapkan lebih lanjut dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah terdapat perbandingan kelompok eksperimen berdasarkan pre-test dan post test pemain basket di klub SBC (Sabang Basket Club)?
- 1.2.2 Apakah terdapat perbandingan kelompok kontrol berdasarkan pre-test dan post test pemain basket di klub SBC (Sabang Basket Club)?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data, mengelola data dan menganalisis kemudian ditarik kesimpulan, guna memberikan gambaran tentang pengaruh relaksasi terhadap konsentrasi dan hasil tembakan bola pemain basket klub di SBC yang kemudian ditarik kesimpulan.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui Apakah terdapat perbandingan kelompok eksperimen berdasarkan pre-test dan post test pemain basket di klub SBC (Sabang Basket Club)?.
- 1.3.2 Untuk mengetahui Apakah terdapat perbandingan kelompok eksperimen berdasarkan pre-test dan post test pemain basket di klub SBC (Sabang Basket

Club)?

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

### 1.4.1 Manfaat dari secara praktisi diantaranya

#### 1.4.1.1 Bagi Penulis

- a. Untuk mengetahui dan menganalisis apakah terdapat pengaruh relaksasi terhadap konsentrasi pemain basket di klub SBC (Sabang Basket Club)
- b. Untuk mengetahui dan menganalisis apakah terdapat pengaruh relaksasi terhadap hasil tembakan bola pemain basket di klub SBC (Sabang Basket Club)
- c. Untuk mengetahui dan menganalisis apakah terdapat pengaruh relaksasi secara simultan terhadap konsentrasi dan hasil tembakan bola pemain basket klub di SBC.
- d. Untuk membandingkan teori yang dipelajari dengan praktek yang sesungguhnya.
- e. Untuk memenuhi salah satu syarat ujian sidang guna mendapatkan gelar Sarjana.

#### 1.4.1.2 Bagi Objek Penelitian

- a. Hasil penulisan ini diharapkan dapat berguna bagi klub sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan konsentrasi pemain dan juga hasil tembakan yang memuaskan serta hal-hal lain yang untuk kemajuan klub.

#### 1.4.1.3 Bagi Pihak Lain

- a. Yaitu sebagai sumbangan yang diharapkan akan memperkaya ilmu pengetahuan dan dalam rangka pengembangan disiplin ilmu, serta memberikan referensi khususnya untuk mengkaji topik- topik yang berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian yang dilakukan penulis.

#### 1.4.1.4 Manfaat dari segi teoritis

Diharapkan dapat memberikan ilmu dalam bidang yang membahas mengenai olahraga, khususnya mengenai topik Relaksasi, konsentrasi, dan hasil tembakan. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi berbagai pihak yang berkepentingan, antara lain :

a. Bagi Klub

Dalam hal ini adalah Klub SBC. Kiranya dapat memberikan informasi mengenai pengaruh relaksasi secara simultan terhadap konsentrasi dan hasil tembakan bola pemain basket klub di SBC.

b. Bagi Pihak Lain

Diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak- pihak yang menaruh minat dalam penelitian sejenis atau dapat dijadikan bahan penelitian yang lebih lanjut.

c. Bagi Penulis

Diharapkan penelitian ini dapat memberi pengetahuan pengaruh relaksasi secara simultan terhadap konsentrasi dan hasil tembakanbola pemain basket klub di SBC.

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

- 1.5.1 BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sruktur organisasi.
- 1.5.2 BAB II tentang kajian pustaka akan dipaparkan mengenai: permainan bola basket, shooting pada bola basket, konsentrasi serta relaksasi begitu pula keterkaitan relaksasi dengan konsentrasi dan hasil lemparan pada permainan bola basket dan hipotesis.
- 1.5.3 BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: lokasi penelitian, subjek populasi/sampel penelitian serta cara pemilihan sampel, desain penelitian, metode penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian dan teknik pengumpulan serta analisis data.
- 1.5.4 BAB IV tentang pengolahan dan analisis data akan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan tentang pengolahan atau analisis

data dan pembahasan atau analisis temuan.

- 1.5.5 BAB V tentang kesimpulan dan saran akan dipaparkan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian.