

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah segala aktifitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial(S.-P. Jasmani, Rekreasi, & Olahraga, n.d.). Olahraga diartikan sebagai latihan gerak badan yang dilakukan secara sengaja untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Oleh karena itu, olahraga merupakan salah satu jenis kegiatan yang sangat dianjurkan dalam kehidupan kita sehari-hari.

Dari berbagai macam dan jenis olahraga yang ada, tentu banyak macam-macam olahraga yang bisa kita lakukan sesuai minat dan keinginan kita. Ada jenis olahraga yang bisa dilakukan sendiri ataupun kelompok seperti lari, sepakbola, bolabasket, berenang atau yang lainnya. Salah satu cabang olahraga yang menyenangkan dan banyak diminati adalah permainan bola basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Bola basket merupakan olahraga yang dilakukan secara berkelompok yang dimana dimainkan oleh 2 tim yang berisikan setiap tim 5 orang yang saling bertanding dengan tujuan memasukan bola kedalam ranjang lawan untuk mendapatkan angka. Olahraga ini sangat digemari oleh semua kalangan, permainan ini tidak hanya digemari oleh kalangan remaja saja tetapi sudah merambah kekalangan anak tingkat pelajar sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Hal ini didapat dari banyaknya pertandingan-pertandingan bola basket tingkat pelajar. Dengan banyak nya pertandingan di kalangan anak-anak maka akan muncul pemain-pemain yang berkualitas (*Hubungan konsentrasi dengan hasil shooting pada olahraga permainan bolabasket*, 2014).

Modal dasar untuk mencapai prestasi seorang atlet harus menguasai teknik-teknik dasar bola basket. Teknik melempar dan menangkap, Teknik menggiring bola, Teknik menembak, Teknik gerakan berporos, Teknik lay up shoot, Merayah. Teknik tembakan merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyad, 2000:14). Menembak (shooting) merupakan teknik yang terpenting dalam permainan bola basket (S. P. Jasmani et al., n.d.). Maka dari itu

keterampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai oleh semua atlet basket secara baik dan benar.

Salah satu teknik bola basket untuk mendapatkan point merupakan menembak dengan melakukan tembakan bebas yang dilakukan di daerah hukuman atau lebih dikenal dengan free throw. Free throw adalah kesempatan yang diberikan kepada seseorang untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi dibelakang garis free throw dan didalam setengah lingkaran (Pebasi 2010).

Keberhasilan melakukan free throw dipengaruhi oleh bermacam-macam hal diantaranya yaitu, keseimbangan, bahu, konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan. Menurut (Oliver, 2007) mengatakan “setiap melakukan free throw, para penembak bebas yang berhasil umumnya melakukan konsentrasi persiapan penembakan. Persiapan ini membantu fisik dan mental memusatkan perhatian untuk melakukan free throw yang mulus dan lancer”. Dalam suatu pertandingan tidak sedikit para penembak gagal melakukan shooting free throw. Pada saat pertandingan adanya gangguan seperti sorakan penonton, teriakan pelatih, serta ejekan dari lawan membuat seorang pemain kehilangan konsentrasinya (*Hubungan konsentrasi dengan hasil shooting pada olahraga permainan bolabasket*, 2014). Gangguan pengaruh dari luar yang dapat merusak konsentrasi menjadikan pemain sering gagal dalam melakukan shooting (Hidayat, 2010). Dalam situasi ini membuat seorang atlet harus bisa selalu berkonsentrasi selama pertandingan. Ketika seorang atlet basket kehilangan konsentrasi, maka akan banyak terjadi kesalahan dan membuat suatu tim dapat kehilangan point.

Menurut (S. P. Jasmani et al., n.d.) konsentrasi merupakan pemusatan pikiran pada suatu objek tertentu. Konsentrasi sangat diperlukan dalam aktifitas olahraga yang menggunakan suatu objek sebagai sasarannya seperti memanah, memukul dan menembak (shooting). Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan (weinberg dan Gould, 2003). Menurut (Reid, Crespo, Lay, & Berry, 2007) konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan. Selanjutnya menurut (Gauron, 1984) konsentrasi merupakan keadaan dimana atlet memiliki kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu objek tertentu yang tidak mudah goyah.

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada apa yang paling dalam situasi apapun, sementara mengabaikan gangguan (*PSYCHOLOGY OF SPORT AND EXERCISE : ENHANCING THE QUALITY OF LIFE*, n.d.).

Free throw merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket agar dapat menciptakan angka, dalam melakukan teknik free throw tentunya tidak semudah yang di perkirakan, perlu teknik yang baik agar bola dapat masuk ke keranjang (Diane, 2009). Salah satu kendala yang sering dihadapi oleh seorang atlet dalam melakukan shooting free throw adalah menurunnya kadar konsentrasi setiap pemain sehingga tidak fokus pada sasaran. Model latihan yang biasanya diterapkan oleh pelatih biasanya selalu menekankan pada aspek tekniknya saja sehingga pelatih lupa dengan keahlian khusus yang perlu dimiliki seorang atlet atau pelatihan yang dilakukan akan mengakibatkan kebosan sehingga sangat perlu seorang pelatih memerhatikan aspek-aspek lainnya dalam meningkatkan kemampuannya (Sarang, 2018).

Maka dari itu, dengan adanya kasus ataupun kaitan antara konsentrasi terhadap keberhasilan shooting dalam permainan bola basket yang dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga, peneliti tertarik meneliti masalah ini. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “hubungan level konsentrasi atlet bola basket tadjimalela dengan keberhasilan shooting free throw”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan tingkat konsentrasi dengan keberhasilan shooting free throw?
2. Apakah terdapat perbedaan level konsentrasi terhadap hasil free throw ?

1.3 Tujuan Penulisan

1. Untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dengan keberhasilan shooting free throw.
2. Untuk mengetahui level konsentrasi terhadap hasil free throw.

1.4 Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik dan dapat berguna dari berbagai aspek yaitu:

1. **Manfaat Secara Teoritis**

Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang hubungan level konsentrasi terhadap keberhasilan shooting free throw dan menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi banyak orang.

2. **Manfaat dari Segi Kebijakan**

Dari segi kebijakan yaitu diharapkan sebagai pembinaan untuk para atlet basket agar mengetahui bahwa ada hubungan level konsentrasi dengan hasil shooting free throw dalam permainan bola basket.

3. **Manfaat Secara Praktis**

Hasil dari penelitian ini bisa dapat bermanfaat dan sebagai sumber bagi atlet, pelatih, dan peneliti. Bagi atlet diharapkan bisa lebih memperhatikan bahwa melakukan free throw membutuhkan banyak aspek. Bagi pelatih diharapkan bisa melakukan pelatihan agar atlet bisa lebih baik dalam bertanding. Bagi peneliti, hasil ini diharapkan sebagai bahan pengetahuan dan wawasan untuk kedepannya.

4. **Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial**

Dapat menjadi bahan informasi bagi seorang atlet bahwa konsentrasi dapat mempermudah saat melakukan free throw.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut :

- 1) Bab I pendahuluan menjelaskan permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam keberhasilan shooting free throw dalam permainan bola basket ada beberapa factor yang mendorong dalam keberhasilan shooting free throw. Maka dalam penjelasan diatas mendapat suatu masalah untuk diketahui yaitu

hubungan tingkat konsentrasi dengan keberhasilan shooting free throw, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan yang sudah dijelaskan. Manfaat penelitian ini untuk berbagai segi yaitu manfaat teoritis, dan dari segi isu kebijakan, praktis dan isu serta aksi social.

- 2) Bab II kajian pustaka, dalam permainan bola basket ada banyak gerakan dasar untuk menunjang prestasi atlet, dan konsentrasi dan konsentrasi dalam segi konsentrasi dapat mempengaruhi seorang atlet dalam focus dalam kehidupan.
- 3) Bab III metode penelitian, penulisan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desai korelasi. Dalam penelitian ini melibatkan atlet bola basket tadjimalela sumedang untuk menjadi sampel dengan jumlah 15 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan karakteristik umur 17-19 tahun.