

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket adalah salah satu olahraga yang sangat digemari di tanah air kita ini, baik itu oleh kaum remaja, orangtua bahkan anak-anak. Sebenarnya perkembangan bola basket di Indonesia sekarang ini sudah menuju ke arah yang lebih baik bila dibandingkan dengan perkembangan ditahun-tahun sebelumnya, terutama pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Olahraga satu ini menjadi olahraga yang sangat favorit dikalangan SMA dan persaingannya pun lebih merata.

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia. Tujuan dari olahraga adalah untuk pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Hal ini sesuai dengan UU No. 3 th. 2005 Pasal 1 Ayat 11, 12, dan 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yaitu:

Olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. 1) Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. 2) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Dari berbagai jenis cabang olahraga yang ada, salah satunya adalah dari cabang olahraga permainan bola besar yaitu bola basket yang merupakan cabang olahraga permainan yang digemari diseluruh negara selain sepak bola. Itu semua dikarenakan penggemarnya berasal dari berbagai usia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, mendidik, dan menyehatkan.

Selain itu bola basket termasuk dalam olahraga dengan karakteristik *invasion* atau saling menyerang dan dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari lima orang pemain. Menurut Peraturan Resmi Bola Basket (2010:1), yaitu: "Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari

lima (5) orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka”.

Sesuai yang dikatakan oleh Ahmadi dalam bukunya yang berjudul Permainan Bola Basket (2007:2), Bola basket merupakan olahraga yang muncul karena rasa bosan. Kebosanan melanda anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan pemuda Kristiani, yaitu YMCA (young Mens Christian Association). Sebagai pembina olah raga pada sekolah pendidikan jasmani YMCA di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat, Dr.Luther Gullick menyadari timbulnya gejala-gejala merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam. Selain rasa bosan, juga kebutuhan yang mendesak akan kegiatan di musim dingin yang akan segera tiba. Atas dasar faktor atau kondisi itulah timbul pemikiran untuk merancang suatu jenis olahraga permainan yang lebih menarik, sederhana, dapat dilakukan setiap orang, biaya relatif murah, dan jumlah pemain relatif sedikit.

Pada tahun 1891, James A. Naismith menentukan sasaran tembak berupa keranjang yang berlubang di bagian bawah.. Seperti halnya olahraga-olahraga lain, bola basket juga memiliki keterampilan-keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh para pemain. Menurut Oliver (2007;vi) : “Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti *shooting*, *passing*, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini”. Teknik-teknik tersebut menjadi sangat penting dalam bola basket dan harus dikuasai dengan baik oleh pemain. Salah satu kebutuhan yang mendasar dalam permainan bola basket antara lain adalah teknik *shooting* atau menembak. Seperti yang dijelaskan Vic Amber (2012:11) bahwa : “Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini ialah kemampuan untuk *shooting* atau menembakkan bola ke dalam jala keranjang”. Untuk mencetak angka pemain akan berusaha sedekat mungkin dengan ring agar akurasi tembakannya menjadi efektif. Seperti yang dijelaskan Oliver (2007:13) bahwa : “Para pemain bola basket yang melakukan sebagian tembakan mereka dalam posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi, 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka”.

Dari penjelasan tersebut penulis menggambarkan bahwa presentase point akan lebih besar dilakukan di dalam area dua point dibandingkan area tiga point.

Apabila dilihat pada peraturan permainan bola basket di lapangan, tembakan yang dilakukan terdiri dari tiga kategori nilai, yaitu: (1) Nilai 1, apabila tembakan dilakukan pada saat tembakan hukuman, (2) Nilai 2, apabila tembakan lapangan dilakukan di daerah 2 angka, dan (3) Nilai 3, apabila tembakan lapangan dilakukan di daerah 3 angka.

Usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, bagi usia remaja tidaklah mudah untuk mempelajari keterampilan menembak. Banyak jenis tembakan yang harus dipelajari yaitu *set shoot*, *jump shoot*, dsb. Kemudian jenis-jenis tembakan tersebut harus dilakukan dengan situasi permainan yang sangat sulit dan selalu berubah

Shooting (tembakan) adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga basket. Seperti yang dijelaskan Kosasih (2008:46) menjelaskan bahwa : “*Shooting* adalah skill dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari”. Kita bisa mencetak angka hanya apabila pemain melakukan *shooting* secara akurat. Teknik dasar seperti *passing*, *dribling*, dan *rebounding* mungkin akan mengantarkan pemain atau suatu regu memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja untuk menciptakan skor pemain harus mampu melakukan tembakan dengan baik.

Walaupun *shooting* bukan yang diajarkan pertama kali kepada seorang pemain, tetapi tetap saja ini merupakan elemen penting dalam basket. Seperti halnya teknik-teknik lain yang tidak sederhana karena memiliki dasar-dasar mekanik yang harus diperhatikan. Dasar mekanik dalam melakukan tembakan, menurut Kosasih (2008:48) antara lain, “*balance, target, shooting hand, balance hand, release, follow through*”. Dari kutipan tersebut penulis rasa tidaklah berlebihan jika kebutuhan teknik dasar tembakan yang harus diperhatikan pertama kali adalah *balance* (keseimbangan).

Dari kutipan tersebut penulis menggambarkan bahwa mekanik melakukan tembakan yang utama harus diperhatikan oleh pemain pemula maupun yang berpengalaman sekaligus adalah *balance* (keseimbangan). Itu dikarenakan dalam usaha seorang atlet melakukan *shooting* harus diawali dengan posisi badan yang

baik agar hasil *shooting* pun bisa lebih akurat. Sehingga presentase menambah angka bagi tim juga akan semakin besar. Keseimbangan badan di sini sangat dipengaruhi oleh cara berhenti atau posisi kaki seorang atlet agar bisa mengontrol badan saat berhenti untuk melakukan *shooting*. Ini sesuai yang dijelaskan Wissel (1994:15) bahwa : “inexperienced players often lose balance in trying to stop quickly. learning two basic stops-the one-two stop and the jump stop-will help you stop under control”. Dari penjelasan tersebut penulis menggambarkan bahwa dalam permainan bola basket ada dua macam tehnik dasar berhenti untuk membantu pemain agar pemain bisa berhenti dibawah kontrol mereka.

Seperti yang telah dijelaskan di atas kebutuhan tehnik dasar berhenti menjadi sangat vital, terutama untuk para pemain pemula atau tingkat SMA. Itu dikarenakan jika posisi badan saat akan melakukan tembakan tidak seimbang maka peluang hasil tembakan yang masuk pun akan semakin kecil.

Untuk para pemain pemula (SMA), mereka biasanya cenderung tidak memperhatikan posisi badan dan jarak tembak, sehingga perlu penguasaan tehnik yang benar. Yang paling penting dalam melakukan *shooting* adalah pemain memperhatikan tehnik yang benar dan meningkatkan jarak tembak efektif. Seperti yang dijelaskan Kosasih (2008:46) : “Lakukanlah shooting dengan benar pada dan jarak yang masih dapat dijangkau”.

Dari penjelasan di atas mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap hasil *shooting medium shoot*, khususnya mengenai pemberhentian kaki, hal tersebut yang menggugah penulis untuk mengadakan penelitian tentang “Perbandingan Jump Stop Shooting Dengan One-Two Stop Shooting Terhadap Hasil Medium Shoot Pada Cabang Olahraga Bola Basket ”.

B. Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis data. Sehingga pada akhirnya

akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan antara *jump stop shooting* dengan *one-two stop shooting* terhadap hasil tembakan *medium shoot* dalam cabang olahraga bola basket.

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan tersebut, penulis merumuskan tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan antara *jump stop shooting* dengan *one-two stop shooting* terhadap hasil tembakan *medium shoot* dalam cabang olahraga bola basket?

D. Manfaat penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah :

1. Manfaat secara teoretis :

Secara teoretis hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi keilmuan bagi seorang pelatih dan atlet sebagai masukan pada saat memberikan materi latihan fisik dan teknik dalam menjalankan profesinya.

2. Manfaat secara praktis :

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, para pelatih, dan atlet pada umumnya dalam menentukan dan menerapkan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tembakan *medium shoot* dalam cabang olahraga bola basket.

E. Batasan Masalah

Batasan masalah sangatlah perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada *Jump stop shooting* dan *one-two stop shooting* terhadap hasil shooting *medium shoot* pada cabang olahraga bola basket.
2. Pengujian dan pengukuran terbatas pada hasil *shooting medium shoot*.
3. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet bola basket putra SMAN 1 Bandung.
4. Shooting dalam jarak antara 4,2 sampai 4,6 meter dari titik tengah ring yang ditarik garis khayal vertikal ke lantai permainan di dalam area dua point.

