

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Di Serbia bola basket adalah olahraga kolektif yang sangat digemari seluruh dunia karena daya tariknya dan dinamisme (Rismayadi et al. 2020) Bola basket adalah olahraga yang paling diminati permainannya di seluruh dunia, karena setiap detiknya bisa terjadi hal-hal yang tidak terduga (Kamble, Daulatabad, and Baji 2012). Muhajir (2006, hlm.16) mengemukakan bahwa dalam bola basket ada beberapa teknik dasar yang perlu dikenalkan dan dikuasai oleh pemain, yaitu: *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan bola) dan *catching* (menangkap bola), *dribble* (menggiring bola) dan *pivot*.

Bola Basket merupakan olahraga yang mempunyai empat (4) babak, permainan ini juga bermain dengan intensitas tinggi, permainan bola basket membutuhkan *agility* yang cepat supaya bisa melewati pemain lawan dengan mudah, dan sangat membutuhkan keterampilan fisik dan kemampuan fisik yang baik. (Anne Hafina, Lutfi Nur 2020).

Shooting adalah teknik untuk mendapatkan angka/nilai, dalam setiap pertandingan bola basket, *shooting* pasti dilakukan oleh pemain setiap 15-20 detik dan setengahnya dari *shooting* tersebut berhasil masuk ke keranjang (PERBASI 2010) *Shooting* atau memasukan bola ke dalam keranjang harus dikuasai pemain supaya bisa mencetak angka (Hal Wissel 2000), *Shooting* adalah daya tarik bagi pemain untuk bermain bola basket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bola basket (Kosasih 2008), Dalam permainan bola basket, *shooting* adalah teknik permainan yang memiliki peran yang sangat penting (Rustanto 2017), dengan *shooting* yang baik maka dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya, *passing*, *dribbling*, *defence*, dan *rebound* ini hanyalah sebuah teknik dasar bola basket dan mungkin hanya untuk mengantarkan memperoleh peluang besar untuk membuat skor. Setiap tim yang sedang memegang bola harus mencari peluang untuk melakukan *shooting*.

Seperti yang dijelaskan oleh McGee Kathy (2007) teknik individu yang paling penting dan harus dikuasai adalah *shooting*, supaya bisa memasukan bola ke keranjang lawan dan memenangkan pertandingan dengan mencetak angka. Pendapat diatas sejalan dengan tujuan permainan bola basket, yang setiap tim dan pemainnya harus melakukan tembakan dan

mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menahan lawan melakukan hal yang serupa.

Supaya dapat memperoleh angka tim harus melakukan (*shooting*), dalam permainan bola basket ini ada beberapa teknik dasar menembak iya itu satu tangan (*one-hand set shot*), lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jum shot*), tembakan tiga angka (*three poin shot*), tembakan mengait (*hook shot*), dan tembakan sambil melayang (*lay-up*). Menurut Fadillah (2009) Untuk mencapai sebuah prestasi teknik dasar tersebut harus menjadi patokan karena pada dasarnya dengan menguasai teknik dasar tersebut, maka peluang untuk mencapai prestasi secara maksimal bukan hal yang mustahil.

Shooting atau teknik menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik yang sangat dibutuhkan karena dengan teknik ini bisa memperoleh atau terciptanya angka, tetapi tidak meninggalkan teknik dasar yang lain sebagian besar pemain basket pasti mengerti bahwa akurasi adalah yang paling utama, tetapi hanya sedikit yang menyadari bahwa untuk melatih akurasi *shooting* harus berlatih dengan benar mengikuti tutorial yang tepat (Irfan Syahputra (dalam Hajaang et al. 2019).

Beberapa ahli menyebutkan tentang teknik atau dasar-dasar menembak dan bisa meningkatkan keterampilan *shooting* yaitu (1) *BEEF* (*Balance, Elbow, Eyes, Follow through*): (2) *ROBOT* (*Rangge, open, Balance, One count, Teammate*) : dan (3) *BTSBRF* (*Balance, Target, Shooting Hand, Balance Hand, release, Follow Through*) (Kosasih 2008)

Ada istilah gerakan *shooting* yaitu *balance, elbow, eyes, follow through* atau (*BEEF*), dimana dalam *shooting* ini badan harus diseimbangkan dan pandangan/mata harus melihat ke *ring*, lalu siku harus membentuk sudut 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan. Konsep ini atau *B.E.E.F.* harus diajarkan sejak usia remaja dalam teknik *shooting* bola basket. Seperti yang dipaparkan oleh Kosasih (2008) bahwa terdapat istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu diberi sejak usia remaja seperti halnya latihan fundamental.”

Menurut Danny Kosasih, (dalam Dasamardana,2013,hlm.24) dalam *shooting* ada istilah yang berkaitan dengan teknik dasar bola basket yang perlu dikenalkan sejak usia remaja yaitu *BEEF*, dan semua tembakan menggunakan mekanisme *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow trough*), yaitu:

B (*balance*) keseimbangan, saat menangkap bola, tenekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (*eyes*) mata yaitu, pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target supaya shooting menjadi akurat (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.

E (*elbow*) siku lengan, pertahankan posisi siku pergerakan lengan akan tetap vertical,

F (*follow through*) gerakan lanjutan, kunci lah siku lalu, secara perlahan gerakan lengan, dan jarijari pergelangan tangan mengikuti ke arah keranjang.

Dalam konsep *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow trough*) peneliti ingin memperdalam latihan *BEEF* tersebut dengan memberikan latihan di setiap komponennya seperti berikut:

1. *Balance*

Borrow dan McGee 1997 (dalam Harsono 2018,hlm.133) berpendapat bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *neuromuscularr* (sistem syaraf otot) atlet dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem syaraf-otot agar tidak jatuh atau rubuh. Untuk melatih keseimbangan tubuh atlet bisa menggunakan alat bantu berupa *Bosu ball*.

2. *Eyes*

Menurut Komarudin (2013.hlm.142) konsentrasi sangat penting dimiliki oleh atlet dalam olahraga karena jika terganggu maka akan timbul masalah. Terutama pada aktivitas olahraga yang memerlukan akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan pada sasaran. Untuk melatih konsentrasi bisa menggunakan *life kinetil*.

3. *Elbow*

Saat melakukan *shooting*, *elbow* sangat berpengaruh terhadap keberhasilan, karena termasuk kedalam komponen unruk meningkatkan *shooting* di konsep *BEEF*. Untuk melatih *elbow* bisa menggunakan metode *Wall Shooting*.

4. *Follow trough*

Follow trough juga termasuk dalam komponen untuk meningkatkan *shooting* di konsep *BEEF*, untuk melatih *Follow trough* bisa menggunakan metode *Wall Shooting*.

Dalam permainan olahraga bola basket Secara menyeluruh, penguasaan gerak dasar tersebut harus dikuasai dengan baik oleh atlet dan dapat melakukannya dengan bagus saat bertanding. Tetapi jika atlet kurang menguasai gerak dasar yang disebutkan diatas, maka jangan berharap seorang atlet akan mempunyai penguasaan permainan yang baik. Salah satu

bentuk cara pembelajaran dalam permainan bola basket khususnya dalam menembak adalah dengan melakukan konsep *B.E.E.F* untuk melakukan tembakan-tembakan secara terukur dan akurat, dibutuhkan sebuah konsep latihan yang disesuaikan dengan karakteristik kemampuan atlet (usia remaja).

Dalam konsep *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow trough*) peneliti ingin memperdalam latihan *BEEF* tersebut

Alasan Peneliti mengungkapkan masalah ini karena, berdasarkan hasil obserfasi di *Club flamboyan* yang bertempat di ciclaengka, peneliti melihat bahwa masih banyak atlet usai remaja yang melakukan tembakan dengan teknik atau gerakan yang tidak benar dan tidak masuk ke keranjang, contohnya seperti berikut:

balance ketika atlet hendak melakukan *shooting* atlet sering kehilangan keseimbangan saat di tekan oleh lawan mengakibatkan bola sering di tepis oleh lawan (*blok*).

Eyes ketika atlet hendak melakukan *shooting* terkadang atlet tidak melihat target (*ring*) karna terburu-buru melakukan *shooting*.

Elbow posisi yang baik saat melakukan *shooting*, *elbow* harus membentuk huruf L atau 90 derajat pada saat dilapangan ketika menembak atelt tidak memperhatikan hal tersebut.

Follow trough saat melakukan gerak lanjutan atlet hanya asal lempar saja tidak memperhatikan *back spin* dengan jari-jari atelt.

mengakibatkan *shooting* yang di lakukan tidak efektif untuk mencetak angka maka peneliti mempunyai harapan melalui konsep *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow Through*) ini untuk bisa meningkatkan hasil *shooting* bola basket di *Club flamboyan*. Penyebab hasil shooting kurang maksimal salah satunya adalah satlet usai remaja kurang memahami dengan baik teknik *shooting* yang diberikan oleh pelatih flamboyan.

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap hasail *shooting* atlet usai remaja di flamboyan bisa meningkat sesuai yang diharapkan. Dengan cara memper baiki *shooting* khususnya di usia remaja dengan mengguankan metode *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow Through*). Jika tidak di perbaiki maka berakibat fatal bagi *Club* tersebut seperti mengalami banyak kekalahan, atelt menjadi prustasi dan bisa mengakibatkan atlet kurang bersemangat saat berlatih maupun bertanding, untuk menghindari dari hal-hal tersebut peneliti berinsiatif untuk memberikan latihan *shooting* mengguakan konsep *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow Through*)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hardiyono (2019) yang berjudul pengaruh metode *shooting* terhadap hasi *shooting free throw*, mengungkapkan ada pengaruh metode

Raka Andika Nurisa, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

latihan *beef* dan latihan *wall shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang, bahwa kemampuan *shooting* dipengaruhi beberapa faktor, mulai dari faktor belajar mengajar, dan faktor pribadi yang sangat berpengaruh.

Penelitian ini baru pertama kali dilakukan pada *Club* flamboyan khususnya di usia remaja antara umur 14-15 tahun dalam penggunaan konsep *BEEF*. Kebaruan dalam penelitian ini adalah peneliti memperdalam metode *BEEF* ini di setiap komponennya dengan memberi setiap komponennya latihan supaya tidak terjadi lagi kesalahan saat *shooting* dan jika berhasil peneliti berkeinginan untuk melanjutkan ke pada jenjang studi selanjutnya. Dengan adanya penelitian ini, peneliti memberikan peluang bagi atlet usai remaja di *Club* flamboyan untuk mendorong atlet usia remaja untuk lebih giat berlatih, dan mengembangkan diri di dalam olahraga bola basket, agar dapat memperoleh medali lebih banyak.

Kesulitan saat pembelajaran *shooting* yang dihadapi oleh para atlet usia remaja khususnya di *Club* flamboyan, dimana itu bisa berpengaruh terhadap tim karna saat bertanding untuk menciptakan angka salah satunya dengan menggunakan *shooting*. Peneliti mempunyai solusi atau berinisiatif dengan menggunakan konsep *B.E.E.F* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow trough*) agar atlet usia reamaja dapat mudah melakukan gerakan *shooting* karena latihan *shooting* dengan konsep *B.E.E.F* ini mempunyai unsur gerak yang bertahap seperti mulai dari posisi kaki, posisi posisi badan, posisi tangan, sampai lemparan *shooting* dalam permainan bola basket.

Dari latar belakang yang dipaparkan diatas menjadi sebuah tantangan bagi peneliti. Penelitian ini sangat penting dan berarti untuk diteliti karena masih belum banyak penelitian yang mengungkapkan hal tersebut bahkan banyak yang tidak tau dengna konsep *BEEF* ini, padahal peneliti menganggap ini sangat penting dan harus segera dilakukan untuk membantu kebutuhan pelatih bola basket, khususnya bola basket Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah diuraikan dalam latar belakang maka mengidentifikasi masalah adalah. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* Bola Basket usia remaja?.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah mengetahui gambaran pelaksanaan pembelajaran keterampilan gerak dasar *shooting* pada permainan bola basket menggunakan konsep *BEEF*.

Raka Andika Nurisa, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah maka tujuannya sebagai berikut. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan pembelajaran menggunakan konsep *B.E.E.F* terhadap gerak dasar *shooting* dalam permainan bola basket?.

1.4 Manfaat/Signifikansi penelitian

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat digunakan :

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat dijadikan suatu informasi yang bermanfaat bagi pelatih terhadap suatu lembaga olahraga dalam cabang olahraga bola basket khususnya mengenai metode latihan *beef* terhadap shooting.
 - b. Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih maupun atlet dalam cabang olahraga bola basket sebagai salah satu pertimbangan dalam mempersiapkan atau menyusun program latihan.
2. Secara praktis
 - a. Jika penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka dapat dijadikan suatu rujukan bagi pelatih untuk membantu pelatihan maupun meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga bola basket.
 - b. Dapat digunakan untuk pembina sebagai masukan bahwa masalah teknik atau metode latihan *beef* untuk atlet pemula dapat mempengaruhi hasil *shooting* .
 - c. Dapat dijadikan acuan bagi pengurus cabang olahraga bola basket atau suatu lembaga terkait dalam upaya pengembangan teknik dalam olahraga bola basket.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai skripsi ini, penulis sajikan uraian dan sistematika skripsi yang sudah ditetapkan berdasarkan keputusan rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/UN40/2019 tentang 'Pedoman Penulisan karya Ilmiah di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019' sebagai berikut:

- A. BAB 1 pendahuluan, pendahuluan penelitian disajikan pada bagian pertama isi skripsi yang didalamnya merupakan uraian dari Latar Belakang Penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat/signifikasi Penelitian, dan Struktur Organisasi Skripsi.

- B. BAB II Kajian pustaka, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis Penelitian. Dalam bab ini berisi tentang Kajian Pustaka yang menjadi dasar penelitian, Kerangka Pemikiran Penelitian, dan Hipotesis Penelitian.
- C. BAB III Menguraikan mengenai Metode penelitian . dalam bab ini berisi tentang Lokasi dan subjek Populasi/Sampel Penelitian, Desain Penelitian, Metode Penelitian, Definisi Operasional, Instrumen Penelitian, Proses Pengembangan Instrumen Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Analisis Data.
- D. BAB IV Menguraikan mengenai Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini berisi mengenai Pengolahan/Analisis Data yang dapat dilakukan berdasarkan Prosedur Penelitian kuantitatif dan Pembahasan/Analisis Temuan
- E. BAB V Menguraikan mengenai Kesimpulan dan Saran. Bab ini berisi mengenai hasil kesimpulan penelitian dan saran yang diajukan bagi pihak terkait.