

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket adalah olahraga yang terkenal dengan jutaan penikmatnya, baik di platform nasional maupun internasional (Savas et al., 2022). Tujuan dari permainan basket ini yaitu memasukan bola kedalam ring lawan untuk mendapatkan skor dan *shooting* adalah satu-satunya cara untuk mencetak skor dalam permainan bola basket (Gou & Zhang, 2022). Kesuksesan permainan basket tergantung pada kemampuan *shooting* yang maksimal (Dimitrije Cabarkapa et al., 2021) karena *shooting* merupakan *skills offensive* terpenting dalam basket (Vencúrik et al., 2021) dan teknik dasar yang harus dikuasai (T. Hidayat et al., 2020) sekalipun dalam basket memiliki beberapa teknik dasar yang mampu berkontribusi untuk menghasilkan presentase tinggi dalam mendapatkan poin, *shooting* tetaplah harus dilakukan (Hadjarati et al., 2022) untuk memenangkan permainan (Mashuri, 2017) Hal ini sejalan dengan 4 faktor yang teridentifikasi oleh Dean Oliver terkait strategi sebuah tim untuk memenangi pertandingan, yaitu : *Shooting* (40%), *Turnovers* (25%), *Rebounding* (20%) dan *Free Throws* (15%) (Migliorati, 2020)

3-point shoot merupakan keterampilan dasar bola basket yang selalu dipergunakan saat pertandingan berlangsung, dan kerap kali menjadi penentu utama hasil permainan (Ardigò et al., 2018) Meningkatkan presentase *3-point shoot* dalam permainan dapat menambah peluang untuk menjadi pemenang. Berdasarkan data statistik, melakukan aksi *offensive* dengan tembakan dari luar (*3-point shoot*) dapat meningkatkan probabilitas kemenangan lebih tinggi (Gou & Zhang, 2022) Dany Kosasih (2008 : 57) menyebutkan bahwa *3-point shoot* merupakan alat untuk memenangi pertandingan (Ramadhan et al., 2019) Selain memiliki nilai yang 1,5 kali lebih besar dari nilai *shooting* lainnya (Madarame, 2021) ruang untuk mengeksekusi *3-point shoot* juga lebih luas (Božović & Mandić, 2020). Saat pemain mampu melepaskan *three point shoot* disetiap posisi dengan baik, hal tersebut akan menjadi ancaman bagi lawan (Darumuyo, 2019) dan ketika sebuah tim bisa melakukan *3-point shoot* dalam pertandingan sedangkan tim lain tidak, tim

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

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

tersebut bahkan tidak perlu melakukan rebound, turnover atau melakukan banyak transisi, dan permainan akan berlangsung dengan cepat.

Jarak yang terlalu jauh dengan ring menjadi salah satu permasalahan dan kesulitan bagi para pemain basket untuk melakukan *3-point shoot* karena diperlukan konsentrasi tinggi (T. Hidayat et al., 2020) dan pengambilan sudut yang harus diperhatikan untuk menentukan keberhasilan dari 3-point shoot (Mawarni & Wismanadi, 2021). Maka dari itu 3-point shoot lebih sulit dilakukan daripada medium shoot. Seperti yang terjadi di lapangan pada kejuaraan UNESA Cup tahun 2011, Club SMAN 1 Taman rata-rata 3-point shoot attempt dengan 3-point shoot made sangat kecil hanya 5% (Fikri, 2013). Begitu pula dengan pertandingan DBL antara SMAN 1 Sooko Mojokerto melawan SMAN 1 Lamongan dan SMAN 2 Gloria, *3-point field goal* masing-masing pada kedua pertandingan itu adalah 0/7 dan 0/5 dengan persentase 0% (Prasetia & Wismanadi, 2022)

Solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut yaitu dengan melakukan latihan *push up* (Enggar, 2015) lalu *plyometric exercise* yaitu latihan mengembangkan eksplosif power (Tiwari et al., 2022) kemudian Penggunaan metode *visual imagery* (Pamungkas et al., 2014) serta *dumbbell wrist curl exercises* (Rahmansyah et al., 2020). Diluar itu semua terdapat solusi yang memiliki potensi untuk menyelesaikan masalah tersebut, yaitu dengan menggunakan metode *5-post drill* yang berfokus pada latihan teknik (Asrul et al., 2021).

5-post drill merupakan proses penyempurnaan latihan teknik menembak yang dilakukan secara berulang-ulang (Dasadarma, 2013) metode ini akan sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan, keterampilan serta hasil belajar *shooting* (Blegur & Lumba, 2019). Karena akan membentuk sebuah ketepatan (Riadi, 2022) serta kebiasaan atau pola yang otomatis sehingga terbentuk keterampilan yang bersifat permanen (Budiman, 2018) dan itu bisa didapat dalam waktu yang relatif singkat (Krisnan, 2018).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya peneliti melihat urgensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan efek dari latihan *5-post drill* ini terhadap akurasi *3-point shoot* setelah penelitian lain yang berfokus pada latihan fisik dan mental sebagai pendorong hasil *shooting*, hal baru dalam penelitian ini

adalah penggunaan *shooting strap* untuk meningkatkan kualitas *shooting* yang akan dikenakan pada tangan pemandu, yang sejatinya hanya bertanggung jawab dalam menstabilkan bola selama gerakan menembak (Gómez Ruano et al., 2017). Faktanya saat melakukan tembakan gangguan dari tangan pemandu dapat terjadi (Haefner, 2021) Sebuah jentikan dari ibu jari di tangan pemandu mungkin tampak tidak penting tetapi hal itu dapat menyebabkan bola tidak stabil. Akibatnya, bola akan keluar jalur untuk melawati ring (Threat, 2022) Untuk itu penggunaan *shooting strap* sangat disarankan untuk mengoreksi teknik *shooting* dengan membatasi tangan pemandu untuk tidak melakukan gerakan lebih (Gómez Ruano et al., 2017)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *5-post drill* dengan alat bantu *shooting strap* terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Kandanghaur?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, didapatkan tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh dari latihan *5-post drill* dengan alat bantu *shooting strap* terhadap peningkatan *3-point shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Kandanghaur

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, didapatkan manfaat bagi pembaca dan penulis, sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis

Secra teoritis, diharapkan penelitian ini bisa menambah pengetahuan atau menjadi sumber informasi terkait pengaruh latihan *5-post drill* dengan alat bantu *shooting strap* terhadap peningkatan kemampuann *3-poin shoot*

- 2) Manfaat Praktik

- a. Masyarakat

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

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

Bagi masyarakat dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang teknik bola basket

b. Lembaga

Memberikan sumbangsih berupa karya tulis dalam bidang Ilmu Keolahragaan yang dapat dipertimbangkan sebagai bahan untuk diterapkan menjadi solusi permasalahan yang ada

c. Sampel

Memberikan manfaat dan Informasi terkait Pengaruh Latihan metode *5-post drill* dengan alat bantu *shooting strap* terhadap keterampilan teknik *3-point shoot* dalam permainan basket

d. Penulis

Sebagai sumber acuan penulis untuk dapat melakukan penelitan lanjutan

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini, peneliti mengurutkan dan menjelaskan proses penelitian sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019. Adapun struktur organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bab I pendahuluan yang menjadi awal bab berisikan latar belakang yang memaparkan situasi penelitian dan apa yang melatar belakangi mengapa penelitian ini dilakukan. Isi dari latar belakang ini menjelaskan tentang pentingnya menguasai teknik *3-point shoot*, kendala terhadap penguasaan kemampuan *3-point shoot* dan pemberian metode latihan *5-post drill* menggunakan *shooting strap* sebagai upaya menangani permasalahan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dari latihan dengan metode *5-post drill* ini. Tujuan dan manfaat dari penelitian ini untuk menguji pengaruh dari metode latihan tersebut dan penggunaan alat *shooting strap*.

Bab II kajian pustaka, memaparkan terkait literatur yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, di dalamnya berisikan tentang konsep mengenai *3-point shoot*, ekstrakurikuler, *latihan 5-post drill*, dan *shooting strap*, lalu penelitian terdahulu yang relevan dengan pengaruh latihan metode *5-post drill* terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot* kemudian terakhir kerangka

berfikir yang memaparkan tentang dasar pemikiran dari berbagai sumber dan jawaban sementara dari rumusan masalah peneliti.

Bab III metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Kandanghaur. Teknik sampling ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel berjumlah 17 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket SMA N 1 Kandanghaur. Instrumen dalam penelitian ini yaitu *3-point shoot* menggunakan *shooting stap* di 5 titik

Bab IV memaparkan tentang hasil penelitian, hasil yang didapat yaitu terdapat perbedaan kemampuan 3-point shoot siswa ekstrakurikuler basket SMA N antara sebelum dan sesudah diberi latihan metode *5-post drill* menggunakan *shooting strap*

Bab V penelitian ini berkesimpulan bahwa latihan menggunakan metode *5-post drill* dengan memakai alat bantu *shooting strap* ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Kandanghaur dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata antara nilai pretest dan posttest yang meningkat sebesar 66,71% setelah *treatment* diberikan.