

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang populer dan menarik terutama di Amerika Serikat. Pencipta olahraga basket adalah Dr. James Naismith. Dalam pelaksanaannya setiap regu dituntut untuk melaksanakan kerja sama dan koordinasi yang baik antara seluruh pemain.

Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks akan gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik. Sebelum melempar bola, seorang pemain harus dapat memegang bola. Jika cara memegang bola saja salah tentu saja tidak dapat melemparkannya dengan baik.

Untuk dapat bekerja sama bermain bola basket dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya.

Aspek teknik dalam olahraga bola basket merupakan salah satu aspek yang mendukung untuk meraih kemenangan, dimana teknik dasar permainan bola basket ada 4 (empat). Seperti yang dikemukakan oleh Richard.H.Pem dalam “men’s basket

ball” dialih bahasakan oleh A.W.J.Upitakam dalam skripsi Handana (2010: 3) terdiri dari :

*a). Shooting, b). Passing, c). Dribbling, d). Rebound.*

Dari beberapa teknik dasar permainan bola basket, penguasaan terhadap teknik menembak (shooting) mempunyai peranan yang penting dalam permainan bola basket, sebab tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket. Hal ini sesuai dengan pendapat Vic Ambler (1982: 9), menyatakan bahwa “keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan shooting atau menembakkan bola dalam ring basket”.

Di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua golongan diantaranya yaitu : tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan yaitu suatu upaya percobaan memasukkan bola kedalam keranjang lawan selama dalam permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan. Tembakan lapangan dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan baik dari posisi berdiri di tempat atau pada posisi meloncat. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka (Peraturan Permainan Bola Basket PERBASI, 2006: 50). Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas, sesuai dengan peraturan.

Dalam permainan bola basket tembakan hukuman memberikan andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu regu. Hal ini disebabkan tembakan ini mempunyai peluang yang besar terhadap keberhasilan suatu tembakan yang dilakukan, karena lawan tidak menghalangi jalannya tembakan. Karena tembakan ini mempunyai peluang yang besar terhadap keberhasilan permainan, maka perlu dilatih secara teratur, sehingga pemain dapat melakukan tembakan yang tepat sasaran. Untuk melatih ketepatan melakukan tembakan hukuman dalam bola basket dapat dilakukan dengan cara pemain berdiri dibelakang garis tembakan hukuman kemudian melakukan tembakan secara berulang-ulang (Stroker, 1982: 61).

Didalam pemberian materi latihan diperlukan pendekatan praktek yang bervariasi guna mencapai tujuan yang dikehendaki. Banyak cara atau metode dalam menyampaikan materi latihan, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat. Penggunaan metode latihan yang baik dan tepat akan sangat membantu dalam proses pelatihan. Metode merupakan prosedur atau operasi untuk mencapai satu tujuan. Suatu metode dalam proses pelatihan memiliki hubungan yang erat dengan tujuan proses tersebut.

Dalam proses pelatihan olahraga terdapat beberapa metode yang dapat dipergunakan. Metode-metode tersebut adalah metode global atau metode keseluruhan atau "*whole method*", metode bagian atau "*part method*" dan metode

campuran. Dalam metode campuran terdapat beberapa metode diantaranya adalah metode progresif atau "*progressive method*".

Metode progresif "*progressive method*" adalah cara mengajar dimana bahan latihan atau keterampilan dibagi dalam beberapa unit atau bagian. Caranya hampir sama seperti metode bagian, namun perlu ditekankan bahwa pemisahan suatu keterampilan menjadi bagian-bagian kecil untuk pelaksanaan metode progresif berbeda sifatnya dari metode bagian. Yang harus dilakukan disini adalah mencoba mencari atau menentukan inti dari keterampilan yang bersangkutan. Inti itulah yang kemudian dijadikan bagian pertama yang harus dilakukan.

Jika suatu unit sudah ditentukan sebagai intinya, maka berikutnya adalah mempelajari bagian itu sebagai bagian pertama. Pada tahap berikutnya bagian pertama tadi digabungkan dengan bagian kedua. Bagian pertama dan bagian kedua tadi, berikutnya, digabungkan dengan bagian ketiga sebagai bagian yang baru. Dan jika pelajaran itu belum selesai, maka tahap selanjutnya adalah menggabungkan bagian pertama, kedua, dan ketiga dengan bagian keempat. Jadi pada setiap tahap, bagian yang sudah dilakukan pada tahap sebelumnya tidak ditinggalkan seperti halnya dalam metode bagian. (Mahendra, 2007:279).

Berbeda dengan metode progresif, metode bagian "*part method*" adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke umum. Metode mengajar dengan cara ini dimulai dengan mengajarkan unit-unit

terkecil dari suatu keterampilan, yang pada akhirnya digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh. Tentunya hal tersebut tidak semudah memperkirakannya sebab terdapat banyak hal yang membuat menggabungkan kembali unit-unit itu menjadi keterampilan utuh cukup sulit dilakukan. Mengingat suatu keterampilan dalam olahraga terdiri dari beberapa bagian gerakan yang sangat kompleks dan memiliki kaitan antara suatu bagian dengan bagian yang lain demikian eratnya, maka apabila salah satu bagian mengalami kegagalan akan mempengaruhi keberhasilan bagian berikutnya.

Maka dari itu penulis mengambil metode progresif sebagai program pelatihan yang akan diberikan kepada atlet putera bola basket SMA Negeri 6 Bandung untuk mengetahui pengaruh metode progresif terhadap peningkatan hasil tembakan bebas pada cabang olahraga bola basket.

## **B. Masalah Penelitian**

Bertitik tolak pada latar belakang masalah tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu metode mengajar yaitu metode progresif-bagian, yang ditujukan untuk meningkatkan hasil tembakan bebas pada olahraga bola basket. Dengan demikian penulis merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah metode progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tembakan bebas pada cabang olahraga bola basket ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk : “Mengetahui pengaruh penerapan metode progresif terhadap hasil tembakan bebas pada cabang olahraga bola basket, sedangkan sebagai pembanding (kelompok kontrol) dilakukan pengamatan pada kelompok yang diberikan latihan bebas (tanpa metode progresif)”.

### **D. Asumsi Dasar**

Asumsi dasar merupakan titik tolak bagi penulis dari penelitian yang akan dilakukan. Asumsi dasar diperlukan untuk pegangan pokok secara umum, mengenai hal ini Arikunto (2006: 65) mengatakan bahwa “Anggapan dasar adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau permasalahan dalam hubungannya yang lebih luas.

Dalam penelitian ini penulis mengemukakan bahwa untuk mencapai prestasi bola basket yang optimal, komponen teknik memegang peranan penting karena tanpa penguasaan teknik yang baik maka permainan tidak akan berjalan dengan baik. Penulis menerapkan sebuah metode dengan tujuan untuk memperbaiki teknik yang akan digunakan, khususnya tembakan hukuman atau tembakan bebas dalam cabang olahraga permainan bola basket.

Metode yang tepat dan sesuai yang digunakan dalam proses pelatihan akan mempermudah dalam pencapaian tujuan pelatihan. Oleh karena itu, semakin tepat

metode yang dipergunakan dalam menyajikan bahan latihan akan semakin efektif dalam pencapaian tujuan pelatihan.

Seorang pelatih yang tidak menguasai metode-metode dalam proses pelatihan, tidak akan dapat mencapai tujuan pelatihan yang baik. Akibatnya akan timbul proses latihan yang tidak bervariasi dan monoton. Sehingga menimbulkan kebosanan dan kurangnya perhatian serta kesungguhan belajar pada diri siswa.

Dalam proses pelatihan terdapat beberapa metode yang dapat dipergunakan untuk mencapai tujuan pelatihan, salah satunya adalah metode progresif. Metode progresif sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi seorang atlet, karena dengan menggunakan metode progresif atlet dapat mempelajari suatu bahan keterampilan secara meningkat. Berkaitan dengan penggunaan metode progresif, Higbee (1991: 98) dalam skripsi Asep Permana (1994: 13) mengemukakan bahwa :

“Metode progresif part lebih unggul daripada metode belajar bagian demi bagian, karena anda menghubungkan bagian-bagian tersebut sambil mempelajarinya, dan bukan mempelajari bagian-bagian itu sebagai bagian-bagian yang berdiri sendiri.”

Dari kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa metode progresif dapat membantu seorang pelatih memberikan suatu bahan keterampilan kepada siswa atau atletnya terhadap peningkatan hasil tembakan bebas pada cabang olahraga bola basket.

### **E. Hipotesis**

Dari latar belakang, masalah penelitian dan asumsi dasar di atas, penulis mencoba menarik kesimpulan sementara dari teori-teori di atas, maka hipotesis penulis adalah : metode progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tembakan bebas pada cabang olahraga bola basket.

### **F. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah metode eksperimen, Metode ini dipilih penulis dengan pertimbangan dapat mengobservasi pengaruh yang diakibatkan oleh metode progresif terhadap hasil tembakan bebas cabor bola basket.

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis dan teliti di dalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam penelitian eksperimen peneliti memanipulasikan suatu stimuli, treatment atau kondisi-kondisi eksperimental, kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan oleh adanya perlakuan atau manipulasi tersebut.

Dalam penelitian ini diperlukan dua kelompok siswa yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak menggunakan metode progresif.
2. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang menggunakan metode progresif.



## G. Lokasi dan Sampel

Penulis bermaksud melaksanakan penelitian di SABUGA ITB (Sasana Budaya Ganesha, Institut Teknologi Bandung). Untuk menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran yang sesuai dengan apa yang diharapkan dalam penelitian ini diperlukan sumber data. Yang pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian menurut Sudjana (1984: 5) menjelaskan sebagai berikut :

“Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif , dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat – sifatnya.”

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat digambarkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian tempat diperolehnya informasi yang dapat berupa individu maupun kelompok, maka ditetapkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 6 Bandung yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang.

Mengenai batasan sample, Arikunto (2006: 131) menjelaskan : “sample adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Maka peneliti mengambil sampel, yaitu siswa SMA Negeri 6 Bandung yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket kurang lebih sebanyak 10 orang.