

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya pencapaian prestasi olahraga membutuhkan kinerja yang maksimal dari komponen-komponen pelaku olahraga. Komponen-komponen tersebut antara lain manajemen organisasi, kepengurusan, sarana dan prasarana olahraga, peranan pelatih, peran seorang atlet, serta proses pelatihan itu sendiri. Tujuan dari latihan itu sendiri diarahkan untuk meningkatkan kemampuan atlet yang lebih baik, sehingga diharapkan prestasi olahraga mudah dicapai.

Penampilan atlet dalam setiap pertandingan dituntut untuk memiliki aspek kesegaran jasmani, aspek keterampilan, aspek taktik, serta aspek psikologi. Berkaitan dengan hal tersebut Alderman (1974) yang dikutip oleh Sudibyo (1993:16) menjelaskan sebagai berikut:

Faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan atlet antara lain :

1. Dimensi kesegaran jasmani, meliputi antara lain *cardiorespiratory(endurance), power, strength, flexibility, agility, speed, reaction, coordination*, dan sebagainya.
2. Dimensi keterampilan, meliputi antara lain koordinasi, waktu reaksi, kinestik, kelincahan dalam melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti.
3. Dimensi bakat pembawaan fisik, meliputi antara lain keadaan fisik, tinggi dan berat badan, kemampuan gerak, dan lain-lain.
4. Dimensi psikologik, meliputi motif prestasi, affiliasi, berkuasa, ketidak tergantungan, aktualisasi, ketegangan, serta sifat-sifat kepribadian seperti disiplin, agresifitas, percaya diri, stabilitas emosional, keterbukaan, tanggung jawab, keberanian, dan sebagainya.

Selanjutnya Harsono (1998) menjelaskan bahwa: “Prestasi akan dapat dicapai dengan memperhatikan beberapa faktor antara lain fisik, mental, teknik, taktik, serta aspek strategi “.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan serangkaian gerak raga yang teratur serta terencana yang dilakukan oleh orang dalam meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Pada dasarnya yang terjadi ketika melakukan aktivitas olahraga adalah “*man in movement*” artinya yang bergerak ketika melakukan aktivitas olahraga bukan hanya semata-mata bagian dari tubuh manusia saja akan tetapi merupakan proses dari perwujudan psiko-fisik atau dengan kata lain merupakan satu kebulatan gerak (totalitas gerak). Dengan demikian terdapat sebuah keterkaitan yang tidak bisa lepas antara satu dengan yang lainnya, dalam hal ini fisik serta mental merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Apabila atlet memiliki kemampuan fisik yang maksimal sebagai hasil dari proses pelatihan yang berjenjang serta sistematis, maka perlu ditunjang dengan kesiapan mental (psikologis) yang sempurna diharapkan prestasi pun dapat tercapai dengan optimal pula.

Pada dasarnya cabang olahraga bola basket merupakan permainan yang melibatkan kerjasama dalam sebuah tim. Artinya tim yang bermain terdiri dari lima orang yang selanjutnya terbentuk dalam sebuah tim. Berkaitan dengan hal ini Haris (2000:19) menjelaskan bahwa: “Basket adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain di lapangan, permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan lengan”.

Permainan bola basket mempunyai karakteristik untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam jaring lawan. Hal ini karena inti dari permainan bola basket itu sendiri adalah memasukan bola ke dalam jaring pada ring lawan. Berkaitan dengan hal ini Perbasi (2006:1) mengatakan sebagai berikut:

Tujuan permainan bola basket adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke jaring pada ring lawannya dan berusaha menjaga jaring pada ring sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke jaring pada ring lawannya.

Terlepas dari pemahaman tersebut di atas, maka sudah saatnya pola pembinaan yang dilakukan diarahkan pada pencapaian prestasi. Untuk pencapaian prestasi dalam olahraga diperlukan beberapa aspek sebagai penunjang terhadap keberhasilan yang akan dicapai. Berkaitan dengan hal ini Harsono (1988:100) mengatakan bahwa : “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Dengan batasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa dalam pembinaan prestasi olahraga perlu ditunjang dengan aspek pendukung yang salah satunya adalah penguasaan terhadap kemampuan fisik serta mental bertanding atlet.

Penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan salah satu tuntutan utama dalam melakukan permainan bola basket. Berkaitan dengan hal ini Harsono (1988:100) menjelaskan sebagai berikut:

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Terdapat beberapa macam bentuk teknik dasar dalam bermain bola basket, seperti yang dijelaskan oleh Haris (2000:18) menjelaskan bahwa:“Terdapat tujuh macam teknik dasar dalam bermain bola basket yaitu teknik melempar, menangkap, menggiring bola, menembak, gerak berporos (*pivot*), tembakan *lay up*, dan merayah (*rebound*)”. Dari masing-masing teknik dasar tersebut memiliki fungsi peranan yang khas disesuaikan dengan sifat dari permainan bola basket yang cepat dan dinamis.

Beberapa macam teknik dasar tersebut di atas, sesuai dengan karakteristik permainan dimana tujuan kemenangan dalam permainan dapat diindikasikan dengan jumlah bola yang dapat dimasukkan ke dalam jaring lawan. Salah satu usaha untuk memasukan bola ke dalam jaring lawan adalah melalui tembakan. Tembakan merupakan salah satu bagian dari teknik dasar yang dapat menentukan skor kemenangan dalam pertandingan. Berdasarkan pengamatan pada sebuah permainan menunjukkan cukup banyak teknik tembakan yang terjadi dalam setiap pertandingan. Salah satu teknik tembakan yang dilakukan adalah melalui tembakan tiga angka atau dalam istilah permainan bola basket disebut (*three point*). Kegagalan dan kesiapan atlet dalam melakukan tembakan sangat dipengaruhi oleh keadaan fisik seperti power lengan serta aspek psikologis (keadaan mental) salah satunya adalah rasa percaya diri (*self confidence*).

Self confidence (rasa percaya diri) erat sekali kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self full-filling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-Efficacy*), yaitu adanya harapan negatif serta harapan positif terhadap sesuatu hal yang akan

dilakukan. Harapan negatif akan dapat menghasilkan hasil yang negatif pada penampilan dan harapan yang positif akan menghasilkan hasil yang positif pula pada penampilan. Kemudian harapan-harapan tersebut juga sangat dipengaruhi oleh rasa percaya diri dimana ia merasa mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik. Rasa percaya diri itu sendiri menurut Sudibyo (1989:51), menjelaskan bahwa : “Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu ; apabila prestasinya sudah tinggi, maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri”.

Percaya dirimerupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Dalam pencapaian prestasi atlet sering dihadapkan pada situasi-situasi pertandingan, sehingga hal ini dapat memberikan persepsi mengancam bagi diri atlet. Atlet sering terbawa pada situasi yang tegang, sehingga memudahkan bagi dirinya menjadi stress dan cemas. Untuk dapat mengatasi situasi-situasi tersebut, maka dibutuhkan rasa kepercayaan diri atlet yang tinggi.

Rasa percaya diri dapat menjadikan atlet lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi, dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Hal ini akan lebih memberikan kesempatan pada atlet untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak.

Power diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. *Power* terdiri dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Mengenai *power*

diungkapkan oleh Bompa (1988:279) bahwa: “*Power is the product of two abilities strength and speed*”. Begitu pula pendapat Harsono (1988:199) bahwa: “Dalam *power*, kecuali ada *strength* terdapat pula kecepatan”. Selanjutnya Harsono (1988:200) menjelaskan bahwa: “*Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat”. Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan adalah dengan pemahaman, bahwa apabila seorang pemain memiliki *power* lengan yang baik, maka diharapkan mampu menembak bola dengan maksimal. Oleh sebab itu keberhasilan akan mudah dicapai.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengamati kondisi fisik tersebut dikaitkan dengan aspek mental untuk diketahui kontribusinya terhadap keterampilan menembak bola dalam hal ini tembakan tiga angka. Bentuk pengamatan tersebut, penulis tuangkan dalam penelitian yang berjudul “Kontribusi Rasa Percaya Diri (*Self Confidence*) dan *Power* Lengan terhadap Hasil Tembakan Tiga Angka (*Three Point*) Dalam Permainan Bola Basket”.

B. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada pemahaman latar belakang masalah di atas, maka penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian. Adapun beberapa masalah penelitian tersebut selanjutnya diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari rasa percaya diri terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket ?
2. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket ?
3. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari rasa percaya diri dan *power* lengan terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket ?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, sesuai dengan permasalahan yang telah tersusun, maka penulis memiliki beberapa tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi rasa percaya diri terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket.
2. Untuk mengetahui kontribusi *power* lengan terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket.
3. Untuk mengetahui kontribusi rasa percaya diri dan *power* lengan secara bersama-sama terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini, dalam pengembangannya dapat pula digunakan sebagai:

1. Secara teoretis dapat dijadikan sebagai informasi serta masukan keilmuan bagi segenap insan olahraga khususnya untuk para pelatih cabang olahraga

bola basket, bahwa sebagai indikator untuk prestasi pada cabang olahraga bola basket khususnya keberhasilan dalam melakukan tembakan tiga angka pada permainan bola basket perlu didukung dengan kesiapan kondisi fisik serta mental yang baik di antaranya adalah *power* lengan dan rasa percaya diri.

2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi pihak yang berkepentingan, terutama pada para pelatih, bahwa saat melakukan latihan, harus diterapkan latihan dengan memberikan latihan untuk meningkatkan *power* lengan dan rasa percaya diri.

E. Batasan Penelitian

Agar tidak terjadi perluasan makna dalam penelitian, sehingga sasaran serta tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian, maka penulis membatasi dengan batasan penelitian sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada kontribusi rasa percaya diri dan *power* lengan terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket.
2. Penelitian ini hanya dilakukan dengan mengambil populasi serta sampel penelitian yaitu atlet basket yang tergabung pada ekstrakurikuler Bola Basket SMA Nurul Fikri Boarding School Lembang

F. Batasan Istilah

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa istilah sebagai kegunaan konsep penelitian. Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka dalam penelitian ini dikemukakan beberapa istilah yang penulis batasi pada beberapa istilah yang erat kaitannya dengan permasalahan penelitian, di antaranya :

1. Permainan Bola Basket

Mengenai batasan dari pengertian permainan bola basket penulis berdasarkan pada kutipan beberapa ahli diantaranya adalah peraturan resmi bola basket (2006:1) menjelaskan bahwa: “Basket adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain di lapangan, permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan lengan”.Selanjutnya Haris (2000:20) mengatakan sebagai berikut:

Tujuan permainan bola basket adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke jaring pada ring lawannya dan berusaha menjaga jaring pada ring sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke jaring pada ring lawannya.

2. Tembakan tiga angka (*three point*) : Merupakan tembakan atau *shoot* ke keranjang lawan yang dilakukan oleh pemain dari posisi tembakan di luar garis daerah pertahanan.
3. Otot Lengan

Damiri (1994:52) menjelaskan sebagai berikut:

Lengan sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia dapat menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda, dan sebagainya”. Selanjutnya lengan disusun oleh : tulang lengan atas (1), tulang hasta

(1), tulang pengumpil (1), tulang pangkal tangan (8), tulang tapak tangan (5), dan tulang jari-jari tangan (14).

Sedangkan yang dimaksud dengan otot lengan adalah otot-otot yang ada dan terbentuk pada daerah tubuh bagian lengan dari lengan atas sampai pada lengan bawah.

4. *Power* lengan

Bompa (1988:279) bahwa: "*Power is the product of two abilities strength and speed*". Begitu pula pendapat Harsono (1988:199) bahwa: "Dalam *power*, kecuali ada *strength* terdapat pula kecepatan". Selanjutnya Harsono (1988:200) menjelaskan bahwa: "*Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat".

5. Percaya diri (*Self Confidence*)

Sudibyo (1989:51) menjelaskan bahwa: "Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu ; apabila prestasinya sudah tinggi, maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri".