

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola basket di Indonesia telah berkembang sangat pesat. Event kejuaraan olahraga bola basket yang diselenggarakan seperti NBL (*National Basketball League*), Kejuaraan Olahraga Bola Basket Tingkat Utama (KOBATAMA) atau kejuaraan yang diselenggarakan oleh induk olahraga bola basket yaitu PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Permainan bola basket adalah salah satu mata pelajaran Penjas yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Di beberapa sekolah permainan bola basket telah menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler. Perkembangan yang pesat timbul karena permainan bola basket sangat menarik, digemari di berbagai kalangan, terutama di kalangan anak-anak serta remaja. Permainan bola basket merupakan sarana untuk menanamkan nilai-nilai pendidikan untuk membangun karakter bangsa yang sesuai dengan nilai-nilai luhur yang diterima dan pantas.

Perkembangan permainan bola basket dengan pencapaian prestasi gemilang dalam setiap event pertandingan bola basket didasari oleh penguasaan teknik dasar yang baik ditunjang dengan kekompakan dan kerjasama tim yang sangat solid dan sikap mental yang prima. Harsono (1988: 100) menyebutkan bahwa :

Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Keempat aspek saling berkaitan satu dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tugas seorang pelatih adalah mengembangkan faktor-faktor tersebut secara maksimal.

Siregar (2004: 3) mengemukakan bahwa :

Berdasarkan pengalaman di lapangan, faktor-faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan seorang olahragawan adalah sebagai berikut: (1) kondisi kesehatan, (2) bentuk tubuh, (3) nilai-nilai *physic*, (4) kebugaran jasmani keseluruhan (*general physical fitness*), (5) efisiensi teknik, (6) kapasitas khas dari alat-alat tubuh (*specific capacity of the organism*), (7) kecakapan taktik/ siasat, dan (8) pengalaman bertanding.” Langkah meningkatkan kualitas mental dan fisik pemain dilakukan di bawah bimbingan kepelatihan yang memiliki pengetahuan dan pengalaman agar peningkatan dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Harsono (2006: 61) menjelaskan bahwa :

Para olahragawan, dalam suatu pertandingan terutama atlet selalu berada di bawah stres, baik stres fisik maupun mental. Beberapa faktor yang menyebabkan stress antara lain lawan, kawan, penonton, lingkungan sekitar, serta tingginya intensitas gerakan-gerakan pusat organisme yang mengatur koordinasi akal dan otot (*mind and body*) dalam pertandingan yang menimbulkan ketegangan. Kondisi tertekan dan stres yang dialami akan berpengaruh pada rendahnya kepercayaan diri dalam bermain, motivasi yang menurun, pesimis dan penggunaan emosi dalam pertandingan lebih dominan. Pelatihan mental penting dilakukan guna menghadapi intensitas kerja dan mengurangi segala stress yang timbul dalam pertandingan.

Rancangan pola latihan yang efektif terutama untuk menumbuhkan motivasi, kekompakan antar anggota tim, persepsi yang sama tentang permainan dan koordinasi dalam tim membutuhkan metode latihan yang tepat dan efisien. Sikap toleransi dan fleksibilitas pengajaran keterampilan sangat dibutuhkan bagi pelatihan yang dilakukan untuk regu karena karakter individu dalam tim sangat bervariasi. Keanekaragaman gerak dan mental individu yang dimiliki merupakan potensi yang dapat dikembangkan dan dikombinasikan dalam upaya meraih prestasi maksimal. Bentuk pelatihan mental bagi atlet individu dan beregu sangat berbeda.

Pengembangan metode pelatihan mental dilakukan secara berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kualitas mental dan meminimalisir kecemasan serta mengelola stress terutama pada saat menghadapi pertandingan. Motivasi yang tinggi, kepercayaan diri yang kuat, sikap sportif dapat dibangun melalui beberapa metode pelatihan seperti meditasi, *all out method*, teknik respon bebas anxiety, *deep breathing method*, latihan isolasi (*isolation training*) atau pelatihan dengan materi psikologis dan pengembangan mental yang diberikan pada waktu tertentu seperti istirahat dengan suasana akrab dan santai.

Salah satu teknik latihan mental yang sesuai untuk mengatasi permasalahan kecemasan dan peningkatan kualitas mental adalah metode latihan isolasi atau sering juga disebut "*independence training*". Metode latihan isolasi merupakan metode latihan yang memberikan kebebasan atlet-atlet berlatih sendiri tanpa dihadiri langsung oleh pelatih. Pelatih hanya memberikan program latihan dan pemahaman tentang tujuan, metode latihan, cara dan hambatan serta keuntungan pelatihan selain itu memberikan motivasi kepada anggota tim.

Pemaparan dari pelatih yang jelas dan menyeluruh tentang tujuan metode latihan isolasi serta aspek-aspek yang berpengaruh tentang keberhasilan metode latihan merupakan hal yang sangat penting. *Anxiety* akan mempengaruhi kemampuan dan prestasi di lapangan dan diawali dengan kemampuan meraih angka melalui tembakan bebas di lapangan. “Atlet harus dilatih agar tingkat ketegangannya makin lama makin rendah (tapi jangan hilang sama sekali) dan ambisinya untuk menang semakin ditingkatkan” (Harsono, 1996: 63).

Pelatihan isolasi memberikan kesempatan bagi seorang pelatih untuk membangun mentalitas atlet dan meningkatkan kesehatan mental melalui kemandirian berlatih. Metode latihan mandiri memberikan waktu dan ruang yang luas kepada atlet sesuai keinginan dan kemandirian yang ingin dicapai. Metode ini efektif menumbuhkan kemandirian berlatih dan secara teknis mudah dilakukan serta efisien baik dilakukan oleh individu atau beregu.

Sarana dan prasarana untuk permainan bola basket sangat menunjang penggunaan metode latihan isolasi (*isolation training*). Waktu latihan pada metode latihan isolasi dapat ditentukan berdasarkan instruksi pelatih atau menambah jadwal latihan sesuai keinginan, kebutuhan dan kesempatan yang dimiliki. Ketidakhadiran seorang pelatih dalam pertandingan pada waktu-waktu tertentu adalah mungkin karena dinamika kehidupan seorang pelatih. Harsono (1988: 291) mengungkapkan bahwa “latihan isolasi dapat membantu mempersiapkan atlet untuk lebih bersikap mandiri / berdikari”.

Latihan isolasi (*isolation training*) membantu mengurangi gangguan psikis yang dialami oleh para atlet. Tingkat persaingan antar tim yang tinggi, beban psikologis sebelum pertandingan, materi latihan yang berat dan suasana pertandingan yang berbeda merupakan hambatan yang dialami para atlet atau pemain bola basket. “Kekhawatiran atlet adalah sampai batasan tertentu adalah sesuatu yang wajar karena dapat meningkatkan kewaspadaan atlet pada saat menghadapi lawan” (Satriadarma, Harjolukito, 1996: 40). Salah satu fungsi metode latihan isolasi adalah untuk mengurangi cedera atlet akibat gangguan psikis yang dialami.

Pengetahuan yang luas bagi seorang pelatih adalah sebuah keharusan dalam upaya membangun mentalitas juara dan sportif untuk mencapai prestasi puncak. Di sisi lain pelatihan tetap mengedepankan nilai filosofi permainan sebagai alat pendidikan. Studi lapangan menunjukkan

bahwa pengembangan sebuah metode latihan dipersepsikan sebagai tambahan waktu dan ruang baik bagi pelatih atau pemain. Hal ini menyulitkan terjadinya pengembangan teknik dan peningkatan kualitas mental dalam permainan bola basket. Pada akhirnya, prestasi yang diraih dianggap tetap tanpa mampu berbicara pada event-event bergengsi.

Pelatih yang cerdas mampu menyikapi ketatnya persaingan dan ragam dinamika kehidupan individu yang kompleks. Memperkenalkan metode pelatihan peningkatan kualitas mental dan fisik secara sederhana tanpa membebani para pemain adalah langkah yang bijak. Seorang pelatih diharapkan memberikan kebebasan berlatih dengan tetap mengacu pada proses perbaikan kualitas yang berkelanjutan untuk menggali potensi dan bakat yang dimiliki.

Kualitas mental pemain yang kurang sportif, kurang percaya diri, lemah dan kurang kreatif dalam mengembangkan metode yang mendukung proses peningkatan mental secara mandiri adalah sebuah ketertinggalan. Kondisi yang negatif seperti diuraikan tersebut akan berdampak pada kondisi permainan yang ditampilkan para atlet. Permainan bola basket yang ditampilkan kurang memiliki nilai baik dilihat sebagai sarana hiburan atau sarana pendidikan nilai-nilai luhur pendidikan untuk membangun pribadi-pribadi yang berkualitas.

Aspek psikologis sering diabaikan pelatih atau kurang diperhatikan pada waktu melatih (Harsono, 1998: 101). Ketidakpedulian pelatih terhadap pengembangan aspek psikologis akan berdampak negatif bagi pencapaian prestasi atlet.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini berjudul “Pengaruh Metode Latihan Isolasi (*Isolation Training*) Terhadap Hasil Tembakan Bebas dalam Permainan Bola Basket”. Penelitian ini diharapkan dapat dilakukan sepenuhnya dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan isolasi terhadap hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut ; Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan isolasi (*isolation training*) terhadap hasil tembakan bebas pada permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya, artinya ada upaya untuk mencapai tujuan yang digariskan tersebut. Tujuan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh metode latihan isolasi (*isolation training*) terhadap hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan secara individu atau tim diharapkan dapat bermanfaat baik bagi individu maupun bagi masyarakat secara umum. Penulis berharap hasil penelitian dapat memberikan kegunaan atau manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga dan dalam dunia akademik, khususnya olahraga bola basket yang berkenaan dengan pengaruh metode latihan isolasi terhadap hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket.

2. Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga atau pelatih, khususnya cabang olahraga bola basket sebagai salah satu tambahan referensi ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan pengaruh metode latihan isolasi terhadap hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi penting bagi pengembangan dan peningkatan kualitas para pemain atau atlet bola basket.

E. Anggapan Dasar

Arikunto menjelaskan (1998: 97) bahwa “*anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik awal pemikiran yang kebenarannya dapat diterima oleh penyidik.*”

Anggapan dasar merupakan suatu pendapat yang telah diyakini kebenarannya dan telah dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan masalah. Surakhmad (1998: 37) berpendapat

bahwa “*anggapan dasar, asumsi, atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi titik nama tidak lagi menjadi keraguan penyidik.*”

Anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kondisi mental pemain atau atlet mudah terpengaruh oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Kondisi yang dihadapi dan menimbulkan kecemasan atau *anxiety* akan mempengaruhi prestasi atlet seperti pertandingan, lawan main, penonton atau tingkat kompetisi.

“*Anxiety* yang berlebihan pada atlet akan menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikofisik atlet berada pada didalam keadaan kurang seimbang” (Satiadarma, Lukito, 1996: 40).

- b. Kemampuan untuk mengontrol emosi dan memiliki kematangan mental terutama dalam pertandingan adalah sangat penting. Kematangan dan emosi yang terkontrol akan mempengaruhi akurasi tembakan bebas sebagai upaya meraih angka.
- c. “Dengan menggunakan metode latihan isolasi (*isolation training*), para atlet diharapkan dapat bersikap lebih mandiri atau berdikari sehingga gangguan psikis yang seringkali dialami dalam suatu pertandingan akan berkurang nantinya” (Harsono, 1988: 291).
- d. “Sebagian besar pelatih berpendapat bahwa metode latihan isolasi banyak menolong atlet dalam menghadapi pertandingan” (Harsono, 1988: 191).

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang perlu diuji kebenarannya. Surakhmad mengemukakan (1998: 68) bahwa “hipotesis adalah suatu jawaban yang sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.”

Berdasarkan asumsi dasar yang telah dikemukakan, maka disusun hipotesis sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan isolasi (*isolation training*) terhadap hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket.