

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan tersebut. Latihan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan. Antara konsentrasi, kontrol diri, pernafasan, mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, semuanya saling berhubungan terhadap peningkatan latihan mental. Menyangkut mental berarti berkaitan dengan Psikologi seseorang dan dalam penulisan ini adanya hubungan psikologi dengan olahraga Sudibyo (1989: 8) mengemukakan definisi tentang Psikologi Olahraga sebagai berikut: “Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi social merangsang”. Dalam olahraga permainan bola basket aspek mental bukan hanya sekedar pendukung tetapi sudah menjadi bagian dari olahraga tersebut.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang menuntun pemainnya agar memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Sebagai mana yang telah dijelaskan di paragraf sebelumnya aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga.

Seorang pemain basket harus memiliki kelincahan (misalkan pada waktu akan melakukan manuver-manuver), kekuatan (untuk melakukan passing), kecepatan (pada saat melakukan serangan balik), dan stamina yang diperlukan untuk melakukan permainan selama 40 menit atau lebih. Sebelum kerja sama yang baik terpenuhi, setiap pemain harus mempunyai kemampuan dalam aspek keterampilan permainan bola basket, seperti ball handling, dribbling, passing, shooting, rebounding. Apabila dalam aspek tersebut terpenuhi oleh sebuah team sudah bisa dipastikan prestasi akan bisa diraih, seperti yang dikatakan oleh Rusli Ibrahim (2008: 112): “ Untuk meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan aktualisasi diri bagi seseorang/atlet, modal utama adalah harus memiliki kesehatan yang prima, baik fisik maupun mental, agar tercapai prestasi yang optimal”. Sehingga apabila aspek teknik dan mental bisa terpenuhi maka prestasipun pasti bisa didapatkan karena aspek teknik dan mental sangat berhubungan pernyataan dari Singgih D. Gunarsan (2004: 21) yaitu: “Bahwa kegiatan psikologi olahraga sudah banyak dilakukan di negara-negara yang sedang berkembang dalam aspek olahraga, terutama dalam kegiatan penyelenggaraan Sea Games, mereka banyak memanfaatkan jasa psikologi olahraga”.

Dalam permainan bola basket hal yang paling di utamakan ialah tembakan, apabila akurasi tembakan kita di atas rata-rata maka dalam mencetak angkapun seorang pemain akan mudah, dan untuk itu diperlukannya latihan yang rutin sesuai yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 101) bahwa: “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau

pekerjaannya”. Tetapi kadang seorang pemain yang mempunyai tembakan yang baik juga belum tentu mempunyai mental bertanding yang bagus oleh karena itu kadang prestasi pun tidak bisa teraih. Salah satu penyebab rendahnya prestasi tersebut adalah sedikitnya perolehan angka melalui tembakan bebas. Menurut dugaan penulis, salah satu penyebabnya ialah kurang siapnya mental dan konsentrasi atlet pada saat melakukan tembakan bebas. Padahal pada saat perolehan angka yang seimbang, tembakan bebas memegang peranan yang menentukan.

Banyak atlet yang tidak dapat melakukan tembakan bebas dengan baik karena rendahnya kemampuan untuk menerima ketegangan. Banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap hal tersebut, antara lain sorakan penonton atau ketegangan dalam diri sendiri. Singgih D. Gunarsa (1989: 156) mengatakan: “Ketegangan merupakan momok bagi atlet, karena dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan membuyarkan konsentrasi”. Timbulnya ketegangan itu antara lain disebabkan oleh kurangnya latihan mental sehingga mempengaruhi peningkatan prestasi.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, yang dianalisis tidak cukup hanya faktor jasmani, teknik, gizi, dan taktik saja, tetapi bidang mental juga memegang peranan yang penting. Tanpa dukungan mental yang baik seorang atlet tidak mungkin akan dapat berprestasi dasar yang baik. Adapun metode latihan yang dapat meningkatkan perkembangan mental menurut Harsono (1988: 283): “Diantaranya adalah Teknik *Jacobson dan Schultz*, teknik *Cratty*, teknik

*Progressive muscle relaxation, teknik autogenic relaxation, teknik respons bebas anxiety, latihan pernafasan dalam, latihan meditasi dan model training*”.

Diantara bentuk-bentuk latihan peredaan kepekaan, latihan relaksasi menurut Jacobson merupakan latihan yang paling efektif. Seperti yang dikatakan Harsono (1988: 284) sebagai berikut :

Maksud latihan ini adalah untuk melatih orang untuk bisa merilekskan otot-ototnya apabila berada dalam situasi yang membangkitkan anxiety. Atlet yang bimbang atau takut biasanya otot-ototnya menjadi tegang (*tensed*), dan kalau otot-ototnya tegang maka biasanya keterampilan fisiknya akan terganggu”.

Secara fisik, emosional dan mental, relaksasi ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan (*tension*), suatu suasana penuh ketenangan apabila dapat dijauhkan segala perasaan yang berhubungan kebutuhan hidup sehari-hari. Menurut Syer dan Connolly, dalam Rusli Ibrahim dan Komarudin (2007: 190) bahwa:

Relaksasi yang mendalam akan mudah dicapai dengan posisi tidur terlentang, namun dalam keadaan badan lelah posisi semacam ini dapat menyebabkan atlet yang bersangkutan mudah tidur. Apabila dibutuhkan relaks sebelum bertanding, lebih baik dilakukan dalam posisi duduk dengan punggung bersandar pada sandaran.

Ada beberapa macam latihan relaksasi yang sudah dijelaskan diatas, dan peneliti lebih cenderung memakai teknik *autogenic relaxation* dikarenakan dalam proses pelatihannya mudah karena *autogenic* lebih menekankan kepada sugesti atlet itu sendiri. Teknik *autogenic relaxation* ini, ada yang menamakannya “*psychotonic training*”, mula-mula diformulasikan oleh *Schultz*. Pposedur latihannya ditulisnya dalam bukunya berjudul *Das Autogenne Training*, yang

berarti *self-training* atau latihan mandiri. Oleh karena itu, *autogenic training* lebih menekankan pada *self-suggestion* atau pemberian sugesti kepada diri sendiri (Gauron, 1984) dalam Rusli Ibrahim dan Komarudin (2007: 190):

Pada permulaan, latihan memang perlu dibantu dengan intruksi- intruksi dari pelatih. Akan tetapi setelah beberapa kali latihan, atlet harus bisa mensugesti dirinya sendiri dalam latihan relaksasi ini. Prosedur autogenic menekankan pada enam pusat perhatian, yaitu: (a) lengan kanan (kiri) saya terasa berat, tungkai kanan (kiri) terasa berat; (b) lengan kanan (kiri) saya terasa hangat, tungkai kanan (kiri) saya terasa hangat; (c) denyut jantung saya tenang dan teratur; (d) badan saya bernapas sendiri; (e) perut saya terasa hangat; (f) dahi terasa sejuk. Agar efektif hasilnya, latihan relaksasi seperti teknik autogenic sebaiknya dilakukan ditempat dan situasi yang memungkinkan latihan tersebut berlangsung dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin meningkatkan kemampuan tembakan bebas pemain basket di SMA Negeri 1 Cianjur dengan menerapkan pelatihan mental, khususnya latihan relaksasi agar ketenangan pemain pada saat melakukan tembakan bebas tidak terpengaruh oleh keadaan sekitar. Peneliti memilih SMA Negeri 1 Cianjur sebagai sampel dikarenakan peneliti salah satu asisten pelatih yang membantu melatih SMA tersebut. Menyimak pendapat Harsono di atas, melalui penelitian ini penulis ingin membuktikan pengaruh latihan relaksasi dalam mengurangi ketegangan mental, khususnya melakukan tembakan bebas dalam permainan bola basket.

## **2.1 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya, penulis mencoba menerapkan salah satu bentuk latihan mental, yaitu relaksasi, yang ditunjukkan untuk meningkatkan hasil tembakan bebas pada permainan bola basket. Dengan demikian penulis merumuskan masalah sebagai, berikut: “Apakah

latihan relaksasi memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap ketepatan tembakan bebas pada permainan bola basket?”.

### **3.1 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk : “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh positif latihan relaksasi terhadap ketepatan tembakan bebas pada permainan bolabasket?”.

### **4.1 Manfaat Penelitian**

1. Hasil penelitian diharapkan berguna bagi para pembina maupun pelatih olahraga bola basket dalam menerapkan latihan relaksasi sebagai solusi dalam masalah ketegangan pada saat melakukan tembakan bebas.
2. Menyumbangkan pemikiran kepada atlet, pelatih, dan pembina yang berada di lingkungan PERBASI tentang manfaat latihan relaksasi.

### **5.1 Batasan Penelitian**

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian ini, maka penulis membahas penelitian sebagai berikut :

1. Dalam hal ini penulis melakukan penelitian sebagai berikut :
  - a. Variabel terikat : Tembakan bebas pada permainan bola basket
  - b. Variabel bebas : Latihan relaksasi
2. Penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh latihan relaksasi terhadap tembakan bebas pada permainan bola basket di SMA Negeri 1 Cianjur.

3. Populasi yang digunakan adalah siswa SMA Negeri 1 Cianjur yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.
4. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pretest dan post test.
5. Instrumen penelitian menggunakan tes tembakan hukuman dari Johnson & Nelson (1969: 346).

#### **F. Definisi Operasional**

1. Pengaruh. Menurut Poewadarminta (1984: 731) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang berkuasa atau yang berkekuatan. Dalam hal ini daya yang ditimbulkan dari segi latihan-latihan.
2. Latihan. Menurut Bompa (1994: 167) latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.
3. Relaksasi. Latihan relaksasi menurut Jacobson, dalam Rusli Ibrahim dan Komarudin (2007: 190) adalah salah satu teknik latihan untuk belajar mengontrol otot-otot. Jacobson berpendapat bahwa ada hubungan langsung dari sistem otot ke emosi orang. Kalau kita dapat mengontrol sistem otot-otot kita dan mengurangi ketegangannya, maka kita akan mampu pula untuk mengontrol emosi-emosi kita.
4. Ketepatan. Dalam buku Coaching Manual (1979: 147) Ketepatan adalah “accuracy is a ability to target consistenly”. Maksudnya

ketepatan adalah kemampuan melempar bola ke target (sasaran) secara konsisten.

5. Tembakan bebas. Tembakan bebas atau freethrow menurut FIBA (2010: 17) adalah: “Mengarahkan atau melempar bola menuju keranjang untuk mencetak angka atau suatu tembakan adalah ketika bola dalam pegangan (kedua) tangan seorang pemain dan kemudian dilemparkan ke udara ke arah keranjang lawan”

