

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, selain tujuan utamanya membentuk pola hidup sehat, melalui olahraga seseorang akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah kelancaran sistem metabolisme tubuh (Hardiyono *et al.*, 2020). Menurut Pembinaan dan pengembangan olahraga diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mental, dan spiritual serta membentuk kepribadian manusia Indonesia yang disiplin dan sportif untuk mencapai prestasi (Jamalong, 2014). Untuk memperoleh prestasi dalam suatu cabang olahraga diperlukan adanya kerjasama yang terfokus dan memperhatikan seluruh aspek yang menunjang prestasi tersebut. Diantara kegiatan olah raga yang dilaksanakan harus dilaksanakan secara terprogram, terarah dan berkesinambungan. Serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni suatu olahraga (Rifandi, 2019). Salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia adalah permainan bola basket.

Bola basket adalah cabang olahraga dari bola besar yang dilakukan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola kekeranjang atau *ring* basket lawan. Permainan ini merupakan olahraga untuk seluruh kalangan, meski bola basket mayoritas dimainkan oleh anak muda dengan pemain paling banyak laki- laki, tetapi bola basket banyak juga dimainkan oleh perempuan dan dapat dimainkan oleh semua usia. Menurut Pratama *et al.* (2017), dalam permainan bola basket, perubahan arah sangat diperlukan dalam situasi menyerang maupun bertahan, baik dengan bola maupun tanpa bola. Dalam permainan bola basket, perubahan arah sangat diperlukan dalam situasi menyerang maupun bertahan, baik dengan bola maupun tanpa bola

Bola basket saat ini sudah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olahraga populer di sekolah- sekolah maupun universitas-universitas di Indonesia banyak *club* bola basket yang berdiri baik profesional ataupun pemula. Bola basket mendapat perhatian yang besar digolongan masyarakat. Masyarakat jadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui serta mendalami tentang olahraga bola basket. Berbagai kompetisi bola basket antara lain kejuaraan bola basket antar pelajar dari sekolah menengah sampai Perguruan Tinggi seperti POPDA, DBL, LIMA, *Campus League* serta kompetisi yang ditangani secara profesional ialah kompetisi bola basket antar *club* se-Indonesia (NBL *National Basketball League*), WNBL (*Women National Basketball League*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya

menimbulkan bakat yang potensial dibidang bola basket nasional.

Tembakan yang sempurna dan memperoleh poin dalam setiap peluang adalah tujuan pada permainan bola basket untuk meraih kemenangan. *Shooting* ketika pertandingan bola basket merupakan usaha memasukan bola ke *ring* basket musuh, untuk meraih poin (Tangel *et al.*, 2021). Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *shooting*, dengan melakukan *shooting* akan menciptakan peluang mencetak/menambah poin, di dalam *shooting* terdapat tembakan bebas atau *free throw* dengan mendapatkan satu angka ketika masuk ke *ring*. Teknik *shooting* dalam bermain basket ialah teknik menembak bola basket ke ring basket untuk mendapatkan poin (Podmenik *et al.*, 2017). Seorang penembak memegang bola dengan meletakkannya di dekat dahi, mengangkat dan merentangkan siku, serta menjentikkan pergelangan tangan ke depan (Okubo dan Hubbardb, 2016).

Menurut (Apifa *et al.*, 2020) pada olahraga basket *free throw* (tembakan bebas) mempengaruhi andil yang sangat kuat terhadap kemenangan suatu regu. Menurut Adresta dan Candra, (2020), *shooting* adalah salah satu rangkaian teknik dasar olahraga basket yang wajib dikuasai pemain dan menjadi senjata pamungkas ketika saat mencetak poin. Namun kenyataannya cukup banyak pemain yg kurang memaksimalkan *free throw* pada pertandingan. Menurut (Hardiyono, 2017) permainan bola basket tembakan dibagi sebagai dua bagian, lapangan & *free throw*. Tembakan lapangan merupakan tembakan percobaan memasukan bola kedalam keranjang dalam waktu permainan sedang berlangsung sedangkan *free throw* merupakan yang diberikan sang wasit pada pemain buat mencetak satu skor dalam posisi sempurna di belakang garis *free throw*. Oleh sebab itu *shooting* menjadi yang terpenting untuk mencetak angka, walaupun tidak meninggalkan teknik dasar lainnya. Dalam olahraga basket masih ada banyak gerakan yang wajib dilakukan seperti olah kaki, mengoper, menangkap, menembak, gerakan tanpa bola, gerakan menggunakan bola, menyerang & bertahan (Fatahilah, 2018). Artinya permainan bola basket mendorong semua badan buat berpindah posisi & mencari posisi untuk menembak atau mengoper pada teman satu tim.

Masih banyak kekurangan atlet dalam melakukan gerakan *shooting*, untuk membentuk tembakan yang baik dan bagus diperlukan model latihan menembak dengan teknik dasar dan dilaksanakan pada saat atlet masih muda. Pemain harus menggunakan teknik *shooting* bola basket yang membutuhkan gerakan kompleks yang meliputi gerakan kaki, tubuh, dan lengan. Jarak antar tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain relatif terhadap ring dan jangkauan pemain. Untuk melakukan suatu tembakan diperlukan koordinasi dari tubuh sampai ujung jari yaitu *Balance* (keseimbangan), *Eyes* (mata), *Elbow* (siku lengan) dan *Follow Through*

(gerakan lanjutan) atau disebut BEEF. Jadi 4 *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar sekaligus meningkatkan keterampilannya melalui latihan.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah diharapkan guru atau pelatih dapat memilih pendekatan model pelatihan yang tepat sehingga hasil model pelatihan lebih maksimal. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket perlu adanya pendekatan dimana guru atau pelatih harus menerapkan model latihan yang melibatkan siswa dalam bola basket agar materi tersampaikan dengan benar. Karena pentingnya menembak bola dalam permainan bola basket, teknik ini juga perlu diperhatikan dalam latihan. Untuk itu guru atau pelatih dapat memberikan model pelatihan yang tepat agar pelatihan menjadi lebih efektif dan tentunya berhasil meningkatkan hasil.

Pada observasi awal peneliti menemukan bahwa proses kegiatan sekolah khususnya ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tanjung Raja saat ini kurang inovasi untuk melatih keterampilan - keterampilan dasar bola basket. Kebanyakan pelatih masih mengadopsi model kepelatihan kurang menarik, yang dimaksud dengan kurang menarik disini adalah pelatih masih mengadopsi model kepelatihan bola basket dengan cara yang lama. Pelatih menginstruksikan para pemain untuk berbaris dan menembak. Karena itu, banyak siswa yang akhirnya bosan berlatih menembak.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler, bola basket membutuhkan pendekatan khusus sehingga membuat siswa bersemangat. Model Latihan baru merupakan cara untuk menciptakan model latihan bola basket yang lebih menarik, menyenangkan dan bermanfaat untuk pengembangan keterampilan bola basket siswa khususnya teknik *shooting*. Diharapkan para siswa yang mengikuti program bola basket sepulang sekolah lebih termotivasi untuk memperbaiki pola latihannya dan tidak merasa bosan selama latihan. Untuk itu dengan Latihan model ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilannya khususnya dalam bidang bola basket khususnya meningkatkan kemampuan menembak bola yang penting dalam permainan bola basket.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini Putri Nastiti dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Shooting Drill* dan Kemampuan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Free Throw* Bola basket Bagi Pemula SMP Negeri 1 Ngemplak Sleman”. Sampel yang digunakan 8 orang dengan menggunakan *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan *shooting drill* 4 set dengan 15 repetisi lebih baik atau efektif di bandingkan dengan metode latihan *shooting drill* 6 set dengan 10 repetisi terhadap keterampilan *free throw*.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan diatas maka untuk melakukan teknik *shooting* yang benar pada anggota Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Raja diperlukan model Latihan yang sesuai, oleh karena itu berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai topik “MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN (BEEF)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalahnya dapat disimpulkan :

1. Bagaimana mengembangkan model latihan *shooting* permainan bola basket melalui pendekatan BEEF
2. Apakah pengembangan model latihan BEEF dapat meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket SMP Negeri 1 Tanjung Raja

C. Tujuan Penelitian

1. Menghasilkan model latihan *shooting* permainan bola basket melalui pendekatan BEEF
2. Meningkatkan model latihan BEEF untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidik

Hasilnya dapat digunakan untuk mengembangkan ide peningkatan performa dan variasi metode pembelajaran bola basket.

2. Atlet

Dapat meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.

3. Pelatih

Dapat mengetahui keefektifan model pengembangan *shooting* bola basket.

Universitas Bina
Dharma

