

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket pertama kali diciptakan oleh seorang pengajar dari Springfield College, Dr. James Naismith (1891) di Springfield, Massachusetts. Naismith menciptakan permainan ini karena belum adanya aktivitas olahraga yang bisa dilakukan di dalam ruangan pada saat musim dingin. Bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyakbanyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga diakhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan. Di permainan bola basket ini sendiri ada beberapa gerakan teknik dasar yang wajib dikuasai yaitu *passing*, *shooting*, *lay-up*, karena hal itulah yang menjadi unsur penting untuk mencapai puncak prestasi. Menurut Wahyuni (2010:15) menjelaskan lapangan basket berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 28 meter lebar 15 meter. Lapangan bola basket diberi batas garis yang disebut garis samping dan garis pendek di sebut garis akhir atau belakang.

Bola basket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olahraga populer pada sekolah-sekolah ataupun universitas-universitas di Indonesia banyak klub bola basket yang berdiri baik professional maupun pemula. Bola basket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bola basket. Berbagai kompetisi bola basket antara lain kejuaraan bola basket antar pelajar dari sekolah menengah misalnya POPDA, DBL hingga perguruan tinggi misalnya LIMA, Campus League dan kompetisi yang ditangani secara professional yaitu kompetisi bola basket antar klub se-

Indonesia Indonesian Basketball League (IBL), Women National Basketball League (WNBL). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya memunculkan bakat yang potensial dibidang bola basket nasional.

Setiap pemain dalam sebuah tim harus menguasai teknik permainan terlebih dahulu untuk mendapatkan prestasi yang telah ditargetkan, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Menurut Ahmadi (2007:13-22), “teknik dalam permainan bola basket yang harus dikuasai adalah: 1) teknik dasar mengoper bola (*passing*), 2) teknik dasar menangkap bola (*catching*), 3) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), 4) teknik dasar menembak (*shooting*), 5) teknik latihan olah kaki (*footwork*), 6) Teknik latihan *pivot*”.

Menurut Ahmadi (2007:18) *shooting* merupakan usaha memasukkan bola ke keranjang. Sedangkan menurut Hartiyani (2004:18) *shooting* adalah gerakan untuk mendapatkan angka. Jadi, *shooting* adalah sutau usaha gerakan terakhir untuk mendapatkan angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan. Menembak atau *shooting* merupakan teknik dasar yang lebih penting daripada teknik dasar yang lain. Sesuai dengan inti permainan bola basket, yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menembak dan menjaga daerah sendiri agar tidak kemasukan bola dari team lain. *Shooting* dalam permainan bola basket adalah teknik yang tergolong kompleks diantara teknik lainnya. Konsep untuk melatih *shooting* adalah dengan cara konsep *Balance, Eyes, Elbow, Follow through + Concentration* (BEEF + C). Dimana Konsep ini pemain berada di posisi seimbang dan pandangan mata tertuju pada tujuan (*ring basket*), lalu membuat gerakan siku lengan 90 derajat dilanjutkan dengan gerakan lanjutan (*follow thourgh*), setiap kita melakukan gerakan *shooting* pasti kita perlu menggunakan konsenstrasi untuk membuat *shooting* kita berhasil. Menurut Wissel (2000:43) “*Shooting* merupakan keahlian yang sangat penting dalam olahraga basket

dengan komitmen terhadap latihan dapat membantu meningkatkan keahlian *shooting*”.

Shooting terdiri dari beberapa teknik, antara lain *lay-up*, *Jump shoot*, *hook shoot*, dan *Set Shoot*. Semua macam gerakan *shooting* berupaya untuk memasukkan bola ke keranjang atau mencetak *point* pada keranjang lawan, sebab teknik *shooting* ini memberikan hasil yang nyata secara langsung atau pada pertandingan, selain itu memasukkan bola pada keranjang lawan atau mencetak *point* adalah salah satu strategi pada penyerangan agar bisa membawa *team* pada kemenangan saat pertandingan. Kemenangan pada suatu pertandingan di tentukan pada banyaknya *score* atau bola yang masuk ke keranjang lawan. Setiap *team* yang memegang kendali *offense* selalu mencari kesempatan untuk melakukan *shooting* dan mendapatkan *point*, oleh karena itu unsur *shooting* pada teknik dasar sangat penting untuk dikuasai dengan baik dan benar.

Berdasarkan jarak atau tempat tembak ada tiga teknik *shooting* yaitu *Three point*, *medium shoot* atau didalam garis tembakan tiga angka, seperti tembakan *free throw* dan tembakan *undering*. Menurut Wissel (2000:43) “*Shooting* merupakan keahlian yang sangat penting dalam olahraga basket dengan komitmen terhadap latihan dapat membantu meningkatkan keahlian *shooting*”. Dalam meningkatkan teknik *shooting* dibutuhkan program latihan dan model-model latihan yang bervariasi.

Medium shoot di bola basket idealnya dilakukan di area luar *free throw*, tembakan *medium shoot* ini ditujukan untuk mendapatkan 2 angka. Teknik *medium shoot* ini dianggap lebih efektif untuk dilakukan karena jaraknya yang relatif dekat dengan *ring* dan digunakan untuk alternatif saat tidak bisa melakukan *lay-up* dan menghindari hadangan dari lawan.

Hasil akurasi *shooting medium range Club Bola basket Castle Warriors (CW) Kota Mojokerto KU 14* dapat dilihat dari data observasi dibawah ini

Tabel 1.1 hasil observasi Keterampilan *Shooting* dari statistic

| <i>Club Bola basket Castle Warriors (CW) Kota Mojokerto KU 14</i> | | |
|---|-----------------------|------------|
| | Masuk/total melakukan | Presentase |
| Total <i>Field Goals</i> | 19/43 | 44% |
| <i>3 Points Field goals</i> | 0/3 | 0% |
| <i>Medium Shoot</i> | 19/40 | 48% |

Sumber: data hasil team statistic pertandingan

Catatan team statistik Kejuaraan Club Bola Basket KU 10, 12 & 14 2021 se-Jawa Timur yang diselenggarakan di Mojokerto, Club Bola basket Catle Warriros (CW) Kota Mojokerto KU 14 melakukan tembakan dengan total tembakan 43, dengan masing-masing presentase bola yang masuk dari *shooting medium range* 48% dengan kesempatan 40 kali tembakan. Sedangkan *three point* 0% dengan kesempatan 3 kali tembakan dan *free throw* 67% dari 3 kesempatan tembakan.

Variasi latihan juga harus tetap ditetapkan oleh seorang pelatih saat menyusun sebuah program latihan. Harsono (2004:11) menyatakan, “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.” Latihan dalam jangka waktu yang lama *sering* menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Oleh karena itu latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan terasa *ringan* dan menyenangkan. Apalagi variasi latihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan saran pengembangan lanjutan pada hasil penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh Moch. Reza Kuncoro Yakti mengenai “pengembangan model-model latihan *shooting* bola basket pada tim bola basket Universitas Negeri Malang”

menyatakan bahwa produk model-model latihan *shooting* dalam bentuk buku perlu dilakukan uji efektifitasnya. Sejalan dengan hal tersebut maka penelitian mengenai efektifitas produk perlu dilakukan. Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Kemampuan *Medium Shoot***”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas maka masalah – masalah yang dapat diidentifikasi adalah : Apakah ada pengaruh *Variasi* latihan *shooting* terhadap kemampuan *medium shoot* pada team putra *Club* Bola basket Castle Warriros (CW) Kabupaten Mojokerto KU 14?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Variasi* latihan *shooting* terhadap kemampuan *medium shoot* pada team putra *Club* Bola basket Castle Warriros (CW) Kabupaten Mojokerto KU 14.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mendapatkan manfaat :

1. Sebagai acuan dan sekaligus memberikan saran bagi pelatih dan calon pelatih/mahasiswa kepelatihan bola basket membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam *medium shoot* bola basket.
2. Sebagai acuan bagi semua atlet bola basket untuk lebih meningkatkan kemampuan dan performanya dalam melakukan *medium shoot* bola basket

Untuk mengetahui pengaruh *Variasi* latihan *shooting* terhadap kemampuan *medium shoot* pada team putra *Club Bola basket Castle Warriros (CW) Kabupaten Mojokerto KU 14*.

E. Asumsi Penelitian

Peneliti berasumsi bahwa variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap kemampuan *medium shoot* pada *Club Bola basket Castle Warriors (CW) Kabupaten Mojokerto KU 14*

F. Ruang Lingkup Peneliti dan Keterbatasan Penelitian

1. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan di Club bola basket Castle Warriors (CW) kabupaten mojokerto dengan subjek penelitian anggota team putra Castle Warriors KU 14. Beberapa rincian dan penjabaran dari ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2 Ruang Lingkup Penelitian “Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Peningkatan Kemampuan *Medium Shoot* pada *Team Putra Bola basket di Club Castle Warriors (CW) Kabupaten Mojokerto KU 14*”

| Konsep | Variabel | Sub variabel | Indikator | Instrumen |
|--|--|---|--|--|
| Model latihan shooting bola basket terhadap kemampuan <i>medium shooting</i> bola basket | <ul style="list-style-type: none"> • Variabel sebab model latihan <i>shooting</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Variasi latihan | <ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan model latihan <i>shooting</i> bola basket | <ul style="list-style-type: none"> • Program latihan Model-model latihan <i>medium shooting</i> bola basket |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Program Latihan | <ul style="list-style-type: none"> • Model latihan I | |

- Model latihan II
 - Model latihan III
 - Model latihan IV
 - Model latihan V
 - Model latihan VI
 - Model latihan VII
 - Model latihan VIII
 - Model latihan IX
 - Model latihan X
 - Model latihan XI
 - Model latihan XII
- | | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Variabel akibat peningkatan kemampuan <i>medium shooting</i> bola basket | <ul style="list-style-type: none"> • kemampuan <i>medium shooting</i> bola basket | <ul style="list-style-type: none"> • Skor dari waktu pelaksanaan yang ditempuh | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Speed Spot Shooting AAHPHE RD</i> |
|--|--|---|--|
-

2. Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti tidak mengontrol kegiatan subyek di luar jam latihan. Untuk mengurangi kejadian diluar jam latihan peneliti memberikan penjelasan agar subyek tidak melakukan aktifitas fisik yang berlebihan diluar program latihan yang diberikan penelitian.
2. Didalam latihan ini hanya Variasi latihan *shooting* bola basket.
3. Penelitian ini hanya dilakukan terhadap atlet putra *club* bola basket Castle Warriros Kabupaten Mojokerto.

G. Definisi Istilah

1. Latihan

Latihan adalah kegiatan yang dipersiapkan untuk siswa yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat.

2. Model latihan

Model latihan adalah suatu materi latihan yang diberikan oleh seorang pelatih untuk atletnya yang berisikan tentang gerakan yang harus dilakukan oleh setiap atlet.

3. Variasi latihan

Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan saat menjalani latihan rutin.

4. Menembak jarak dekat (*two point shoot*)

Two point shoot yaitu melakukan tembakan di dalam garis bersyarat *three point* tetapi diluar dari garis *free throw*.