

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya perbandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Salah satu bentuk olahraga berkelompok adalah bola basket. Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim, beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang menuntun pemainnya agar memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. 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 aspek tersebut terpenuhi oleh sebuah tim sudah bisa dipastikan prestasi akan bisa diraih, seperti yang dikatakan oleh Ibrahim (2008: 112) “Untuk meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan aktualisasi diri bagi seorang/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 Gunarsa (2004: 21) “Bahwa kegiatan psikologi olahraga sudah banyak dilakukan di negara-negara yang sedang berkembang dalam aspek olahraga, terutama dalam penyelenggaraan Sea Games, mereka banyak memanfaatkan jasa psikologi olahraga”.

Dalam permainan bola basket hal yang paling diutamakan ialah tembakan, apabila akurasi tembakan kita di atas rata-rata maka dalam mencetak angka pun 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. Menurut dugaan penulis, salah satu penyebabnya ialah kurang siapnya mental dan konsentrasi atlet pada saat melakukan *Shooting*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada *coaching clinic* yang peneliti lakukan pada tahun 2012 di SMA Negeri 2 Medan yaitu fakta-fakta yang

ada pada ekstrakurikuler bola basketnya adalah kreatifnya pelatih membuat dan mengembangkan bentuk latihan yang sederhana, baik dalam melatih fisik, teknik, dan taktik. Sehingga latihan menarik bagi siswi SMA Negeri 2 Medan dan terciptanya latihan yang maksimal. Prestasi yang didapat oleh SMA Negeri 2 Medan pun cukup baik dari event-event yang ada di Sumatra Utara seperti DBL yang terdapat di lampiran. Tapi atlet sering mengalami masalah disebabkan tegang nya atlet menghadapi lawan yang tangguh serta suasana yang dapat membuat atlet jadi tidak percaya diri. Ini disebabkan karna kurangnya pelatihan mental yang diterapkan pelatih kepada atletnya pada saat latihan. Pertengahan tahun 2012 pelatih dari SMA Negeri 2 Medan yaitu *coach* Andi Putra sudah tidak melatih di SMA Negeri 2 Medan tersebut. Pelatihnnya sekarang adalah para Alumni SMA Negeri 2 Medan yang sudah tamat pada tahun sebelumnya. Serta Koordinator ekstrakurikuler bola basketnya adalah Ibu Sri Lestarianingsih, S. Pd dan pada latihan yang dilakukan oleh siswi SMA Negeri 2 Medan pada bulan Oktober sore pukul 17.00 yaitu dengan diberikannya *game* untuk melihat peningkatan dalam permainan bola basket. Pada saat latihan, sering terjadi *air ball* dalam melakukan *shooting* oleh siswi yang mengakibatkan bola tidak mengenai ring, Serta siswi juga terlihat ragu dalam melakukan *shooting*. Rasa percaya diri dan konsentrasi siswipun hilang dikarenakan timbulnya ketegangan pada diri siswi tersebut. Sehingga dapat di simpulkan oleh peneliti bahwa aspek psikologis yang menghambat kemampuan siswi SMA Negeri 2 Medan dalam melakukan *shooting* permainan bola basket.

Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting, hampir di seluruh 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 defenisi tentang psikologi olahraga sebagai berikut: “Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi sosial merangsang”.

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 *Progresivve muscle relaxtion*, teknik *autogenic relaxtion*, 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 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 aktifitas dan ketegangan (*tension*), suatu suasana penuh ketenangan apabila dapat dijauhkan segala perasaan yang berhubungan kebutuhan hidup sehari-hari.

Menurut Connolly, dalam Ibrahim (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 di atas, 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 “*psychotonik training*”, mula-mula diformulasikan oleh Schultz. Prosedur latihannya dituliskan dalam bukunya berjudul *Das Autogenne Training*, yang berarti *self-training* atau latihan mandiri. Oleh karena itu, *autogenic training* lebih menekankan pada *self-suggestions* atau pemberian sugesti kepada diri sendiri (Gauron, 1984) dalam Ibrahim (2007: 190).

Pada permulaan, latihan memang perlu dibantu dengan intruksi dari pelatih. Akan tetapi setelah beberapa kali latihan, atlet harus bisa mensugesti dirinya sendiri dalam latihan relaksasi ini. Dikatakan oleh Harsono (1988: 285) *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) 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.

Perkembangan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Medan cukup berkembang, hal ini tampak dari antusias para siswa/siswi yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Dari pengamatan peneliti, masih banyak tembakan yang kurang terarah, khususnya bagi siswi mengalami permasalahan dalam hal tembakan. Sehingga, untuk memperkuat dugaan tersebut peneliti mengambil tes pendahuluan pemain yang terdapat di lampiran.

Dari tes pendahuluan yang terdapat di lampiran tersebut dapat diketahui kemampuan *shooting* siswi putri SMA Negeri 2 Medan masih kategori cukup. Banyak atlet yang tidak dapat melakukan *shooting* dengan baik karena rendahnya kemampuan untuk menerima ketegangan. Banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap hal tersebut, antara lain ketegangan dalam diri sendiri. 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.

Nilai rata-rata klasikal ketepatan *shooting* atlet yaitu sebesar **63,69%** adalah sebagai acuan peneliti dalam pelaksanaan ini. Untuk itu peneliti berupaya untuk meningkatkan ketepatan *shooting* atlet secara personal yaitu peningkatan naik satu tingkat atau satu kategori dari cukup ke baik dan seterusnya. Dan atlet di anggap sudah mencapai target tersebut dan untuk peningkatan atlet secara klasikal/kelompok yaitu sebesar **70%** dari jumlah keseluruhan atlet SMA Negeri 2 Medan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti memilih SMA Negeri 2 Medan sebagai sampel dikarenakan dari pengamatan yang dilakukan peneliti terdapat masalah yang berkaitan dengan *shooting* dalam permainan bola basket. Dan ingin meningkatkan kemampuan *shooting* pemain basket siswi putri di SMA Negeri 2 Medan dengan menerapkan pelatihan mental, khususnya latihan relaksasi agar ketenangan pemain pada saat melakukan *shooting* tidak terpengaruh oleh keadaan sekitar. Maka peneliti memilih judul “Upaya Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Permainan Bola Basket Melalui Latihan Relaksasi Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan T.A 2012/2013.”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah dengan latihan relaksasi dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada permainan bola basket pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan?

2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi ketepatan *shooting* pada permainan bola basket pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan agar permasalahan tidak menjadi meluas maka masalah dalam penelitian ini dibatasi yaitu “Upaya meningkatkan ketepatan *shooting* permainan bola basket melalui latihan relaksasi pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka permasalahan yang diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut, Bagaimanakah meningkatkan ketepatan *shooting* melalui latihan relaksasi pada permainan bola basket siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah. ”Untuk meningkatkan seberapa besar pengaruh latihan relaksasi terhadap ketepatan *shooting* permainan bola basket pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan”.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih: sebagai bahan masukan bagi para pelatih bahwasanya dengan latihan relaksasi terhadap ketepatan *shooting* permainan bola basket terutama pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan.
2. Bagi atlet: sebagai kontribusi dalam memecahkan masalah keterampilan *shooting*.
3. Bagi sekolah: sebagai bahan perbandingan untuk meningkatkan *shooting* dalam bola basket.
4. Bagi Peneliti: sebagai bahan acuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam melakukan tembakan pada permainan bola basket.