

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga basket dalam perkembangannya sudah menunjukkan perkembangan yang cukup maju. Hal ini ditandai dengan perkembangan cabang olahraga basket yang hampir menyeluruh baik instansi sekolah ataupun di lingkungan perusahaan dan juga ditandai dengan beberapa kejuaraan cabang olahraga basket baik untuk kalangan pelajar ataupun *club-club* dengan sponsor perusahaan. Salah satu menjadi tanda kemajuan dalam cabang olahraga basket yaitu terbentuknya perkumpulan-perkumpulan bola basket baik dari usia pemula sampai pada perkumpulan atlet yang mengarah pada prestasi. Di samping itu pula wadah pembinaan cabang olahraga basket itu pula wadah pembinaan cabang olahraga bola basket untuk kalangan pelajar adalah melalui berbagai kejuaraan untuk pelajar dari muliai SMP,SMA, bahkan sampai pada tingkat perguruan tinggi yang dinaungi oleh LIBAMA (Liga Basket Mahasiswa)

Permainan bola basket mempunyai karakteristik untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam jaring lawan. Hal ini dikarenakan bahwa inti dari permainan bola basket itu sendiri adalah memasukkan bola ke dalam jaring pada ring lawan.

Penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan salah satu tuntunan utama dalam melakukan permainan bola basket. Berkenaan dengan hal ini Harsono (1988:100), mejelaskan sebagai berikut:

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga cabang haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Terdapat beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket, seperti yang dikemukakan oleh Jon Oliver (2007) adalah harus : teknik melempar (*passing* dan Menangkap), teknik menembak (*shooting*), teknik menggiring bola (*Dribbling*), teknik gerakan berporos (*pivot*), teknik merayah (*Rebound*).

Tembakan bola basket pada dasarnya terbagi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan merupakan tembakan yang dilakukan dalam suatu penyerangan oleh pemain atau regu dalam suatu permainan, sedangkan tembakan hukuman adalah tembakan yang diberikan kepada pemain atau regu karena pemain atau regu lawan melakukan kesalahan dan diputuskan oleh wasit untuk dikenakan tembakan hukuman.

Tembakan bebas dapat menentukan kemenangan atau kekalahan suatu regu dalam suatu pertandingan. Hal ini didasarkan pelaksanaan tembakan hukuman dilakukan di luar waktu pertandingan, artinya jam pertandingan akan dimatikan (*stop*) pada saat pelaksanaan tembakan hukuman. Dengan demikian setiap pemain yang melakukan tembakan hukuman mendapat kesempatan untuk memanfaatkan sebaik mungkin untuk menembak angka bagi regunya.

Teknik menembak hukuman sama halnya dengan tembakan teknik lapangan, yaitu: 1) teknik menembak dengan menggunakan satu tangan dari atas kepala. 2) teknik menembak dengan menggunakan dua tangan dari atas kepala. 3) teknik menembak dengan menggunakan satu tangan dari depan dada. 4) teknik menembak dengan menggunakan dua tangan dari depan dada. 5) teknik menembak dengan menggunakan dua tangan dari bawah.

Setiap teknik menembak dalam permainan bola basket mempunyai kekurangan dan kelebihan sesuai dengan kondisi teknik tersebut digunakan. Di dalam penelitian ini teknik tembakan hukuman yang dipakai adalah tembakan dengan teknik satu tangan dari atas kepala. Penelitian tersebut didasarkan kepada beberapa alasan antara lain:

1. Menggunakan satu tangan sebagai tumpuan akan diperoleh titik lepas lebih tinggi, artinya titik lepas yang lebih tinggi akan memperpendek jarak antara titik lepas bola dengan titik sasaran.
2. Pengerahan tenaga yang terpusat pada satu tangan akan lebih terkontrol gerakannya.
3. Konsentrasi yang terpusat pada satu tangan akan menghasilkan tembakan lebih baik.

Dalam melakukan tembakan bola basket apapun teknik yang digunakan ada beberapa pertimbangan untuk mendapatkan hasil yang akurat. Faktor pertimbangan dalam tembakan bola basket pada keranjang yaitu : ketinggian, kekuatan, sudut lepas dan tahanan udara ketika melayang

Jauh dekatnya jarak antara penembak dengan ring basket dalam melakukan tembakan ikut menentukan keberhasilan dalam melakukan tembakan, semakin jauh jarak tembak antara penembak dengan basket maka semakin sulit didalam melakukan tembakan. Sebaliknya semakin dekat jarak antara penembak dengan basket akan semakin mudah dalam melakukan tembakan.

Sedangkan menurut Imam Sodikun (1992:62) menyatakan bahwa untuk melatih tembakan dapat dilakukan dengan jarak bertahap, yaitu melakukan latihan dari jarak dekat dengan ring basket kemudian jaraknya semakin lama semakin diperjauh.

Ada indikasi bahwa kurang tepat hasil tembakan oleh pemain, karena pemain kurang dapat memperkirakan kekuatan yang tepat untuk tembakan, sehingga bola melambung terlalu jauh, kurang mencapai ring basket. Hal ini berkaitan erat dengan kurang tingginya koordinasi antara tangan untuk menembak, jarak tembakan dan kekuatan yang harus diberikan pada bola. Dengan cara latihan secara teratur dan mengubah jarak tembakan, diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan tembakan dan koordinasinya dapat ditingkatkan. Pada latihan tembakan dengan perubahan jarak, pemain dilatih untuk melakukan tembakan dengan berbagai

posisi dengan jarak yang diubah dari yang paling dekat sampai paling jauh. Dengan latihan tersebut diharapkan pemain dapat menentukan kekuatan tolakan bola yang tepat dengan adanya perubahan jarak

Lapangan basket SMA Annizam Medan berjumlah satu lapangan dan layak pakai, karena dilihat dari peralatan berupa ring basket dan lapangan masih bagus. Tetapi yang menjadi kendala adalah kurangnya jumlah bola sehingga efektif saat melakukan latihan. Guru penjas sekolah SMA Annizam bernama bapak Rahmad Hidayat beliau tamatan FIK UNIMED. Dan adapun pelatih ekstrakurikuler adalah Pak Dimas, Beliau Adalah Mantan Atlet POSPENAS.

Dari pengamatan peneliti pada sekolah di kota Medan yaitu sekolah yayasan Islam SMA Swasta Annizam Medan, peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian pada pemain siswa putra sebab dari pengamatan yang dilakukan pada saat pemain putera sebab dari pengamatan yang dilakukan pada saat pemain putra SMA Swasta Islam Annizam melakukan pertandingan persahabatan dengan MAS Raudhatul Hasanah, para pemain bola basket tersebut masih banyak mengalami kegagalan dalam melakukan tembakan bebas dimana tembakan yang mereka lakukan masih banyak yang tidak masuk ke ring basket dikarenakan siswa kurang bisa menentukan daya dorong terhadap bola yang tepat agar memperoleh hasil lemparan yang tepat pada basket. Melalui tahapan jarak yang berubah-ubah ini juga untuk melatih konsentrasi pandangan siswa pada saat melempar bola ke sasaran. Peneliti berinisiatif untuk mewawancarai pelatih SMA swasta Annizam Medan yaitu pak Dimas. dari hasil wawancara, pelatih mengatakan tembakan bebas pemain masih belum terarah dan masih banyak yang melakukan tembakan bebas. untuk memperkuat dugaan tersebut peneliti mengambil tes pendahuluan pemain.

Dari tes pendahuluan tersebut dapat diketahui kemampuan tembakan bebas yayasan Islam SMA Swasta Annizam Medan masih kurang baik. Penulis tertarik mengadakan penelitian untuk

melihat keefektifan dari bentuk latihan tersebut, sehingga dapat meningkatkan tembakan tembakan bebas dalam bermain bola basket. Maka dari hasil uraian di atas penulis tertarik menjadikan suatu judul penelitian yaitu : Upaya meningkatkan Hasil Tembakan Bebas dalam permainan bola basket melalui latihan Hakikat Latihan Tembakan Bebas Satu Tangan dari Atas Kepala Jarak Bertahap pada siswa ekstrakurikuler basket putra yayasan islam SMA swasta Annizam Medan Tahun Ajaran 2012/2013

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman pembinaan ekstrakurikuler mengenai program latihan dan cara melatih bola basket
2. Kurangnya kreativitas pembina ekstrakurikuler dalam membuat variasi - variasi latihan teknik tembakan bebas
3. Kemampuan tembakan bebas siswa Yayasan Islam SMA Swasta Annizam Medan masih lemah

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang melebar dan untuk membuat sasaran pembahasan masalah lebih terfokus maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah adalah upaya meningkatkan hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket melalui Hakikat Latihan Tembakan Bebas Satu Tangan dari Atas Kepala Jarak Bertahap pada siswa ekstrakurikuler Yayasan Islam SMA Swasta Annizam Medan Tahun Ajaran 2012/2013

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah maka dapat dirumuskan: Bagaimanakah meningkatkan Latihan Tembakan Bebas Satu Tangan dari Atas Kepala Jarak Bertahap dapat meningkatkan Hasil tembakan bebas pada siswa ekstrakurikuler Yayasan Islam SMA swasta Annizam Medan Tahun Ajaran 2012/2013

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah : Untuk meningkatkan hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket melalui Latihan Tembakan Bebas Satu Tangan dari Atas Kepala Jarak Bertahap pada siswa ekstrakurikuler basket putra Yayasan Islam SMA swasta Annizam Medan Tahun Ajaran 2012/ 2013

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut :

1. Bagi pelatih Sebagai bahan masukan bagi pelatih basket untuk meningkatkan hasil tembakan bebas
2. Penelitian ini bermanfaat bagi siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Annizam Medan Tahun Ajaran 2012/2013 sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi
3. Sebagai bahan masukan bagi ekstrakurikuler Annizam Medan dalam meningkatkan prestasi siswa
4. Bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam karya ilmiah dan melatih