

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan baik itu di dalam ruangan (*indoor*) dan di luar ruangan (*outdoor*) dengan menggunakan lapangan yang berukuran relatif kecil. Selain itu olahraga ini mudah dimainkan karena bentuk bola yang besar sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memainkannya.

Melihat perkembangan olahraga basket yang cukup pesat di Sumatera Utara membuat banyak baik itu dari instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan Universitas yang membuat *event* pertandingan bola basket antar pelajar baik itu *3 on 3* ataupun *full team (5 on 5)*. Selain itu *event* tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan olahraga basket itu sendiri.

SMK Negeri 1 Binjai merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah di Binjai yang mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bola basket, dikarenakan banyak peminat dari kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Ekstrakurikuler basket di SMK Negeri 1 Binjai berdiri sejak 2005. Adapun yang menjadi pelatih ekstrakurikuler basket adalah Boy Haloho. Jadwal latihan ekstrakurikuler basket di SMK Negeri 1 Binjai dilakukan 3 kali dalam

seminggu, yaitu pada hari senin, kamis dan sabtu pada pukul 15.30 sampai 17.30 Wib.

Ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai bias dikatakan aktif dalam mengikuti kompetisi/turnamen basket, diantaranya beberapa kali mengikuti pertandingan antar sekolah se-kota Binjai, mengikuti pertandingan O2SN, dan pertandingan yang diadakan organisasi masyarakat. Bukan hanya mengikuti tapi Ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai pernah menjadi juara 3 dipertandingan SMA Negeri 1 CUP, dan juara 3 di pertandingan Pemuda Pancasila CUP.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tanggal (16 dan 19 Januari 2017 pukul 15.30 Wib) dengan pelatih dan siswi ekstrakurikuler ada beberapa hal menarik perhatian pada saat latihan *games* dengan rekan satu tim, tim basket putri SMK Negeri 1 Binjai jarang melakukan *shooting* dan *shooting* yang dilakukan lebih banyak tidak mengenai jarring dan jarang menghasilkan poin. Setelah berkomunikasi dengan pelatih, bahwa penyebab jarang melakukan *shooting* basket dan *shooting* yang dilakukan cenderung jarang mengenai jaring karena kurangnya latihan fisik dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana teknik *shooting* basket yang benar.

Setelah berdiskusi dengan pelatih, peneliti mencoba melakukan tes kemampuan *shooting* basket dengan cara melakukan tes *free throw* pada siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai dengan panduan cara melakukan *shooting* basket yang benar menurut ahli Hal Wissel.

Peneliti mencoba memecahkan masalah yang selama ini terjadi di ekstrakurikuler basket dengan cara memberikan latihan *shooting on the line* dan latihan *shooting from chair*, latihan ini diharapkan dapat meningkatkan hasil *shooting* basket siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dijabarkan pada bagian latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: Faktor apa saja yang mempengaruhi hasil *Shooting Free Throw* dalam bola basket? Bentuk latihan mana yang dapat mempengaruhi hasil *Shooting Free Throw* dalam bola basket? Apakah bentuk latihan *Shooting on the Line* dapat meningkatkan hasil *Shooting Free Throw* dalam bola basket? Apakah bentuk latihan *Shooting from Chair* dapat meningkatkan hasil *Shooting Free Throw* dalam bola basket? Apakah bentuk latihan *Shooting on the Line* lebih baik dari pada bentuk latihan *Shooting from Chair* dalam meningkatkan hasil *Shooting Free Throw* dalam bola basket?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang berbeda dan masalah yang luas, maka perlu pembatasan masalah. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Shooting On The Line* dengan *Shooting from Chair* terhadap peningkatan hasil *Shooting Free Throw* siswi SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Shooting On The Line* terhadap hasil *Shooting Free Throw* pada siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Shooting from Chair* terhadap hasil *Shooting Free Throw* pada siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017?
3. Latihan mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Shooting On The Line* dengan *Shooting From Chair* dalam meningkatkan hasil *Shooting Free Throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting on the line* terhadap hasil *Shooting Free Throw* pada pemain bola basket siswi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting from Chair* terhadap hasil *Shooting Free Throw* pada pemain bola basket siswi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017.
3. Untuk mengetahui manakah latihan yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Shooting on the Line* dengan *Shooting from Chair* terhadap hasil

Shooting Free Throw pada pemain bola basket siswi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai masukan bagi peneliti lain untuk memperkaya ilmu pengetahuan tentang strategi meningkatkan kemampuan mencapai teknik yang benar.
2. Memberikan referensi bagi peneliti lain tentang peningkatan kemampuan *shooting*.
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan terhadap berbagai cabang olahraga khususnya bagi mahasiswa FIK di Unimed.

