

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan bagian penting dari kehidupan masyarakat, oleh karena itu harus dirancang dan dilaksanakan dengan baik dan selaras dengan aspirasi dan kebutuhan masyarakat. Peranan pendidikan dalam menjamin keberlangsungan pembangunan nasional negara sangat penting karena hanya melalui pendidikanlah bangsa dapat menghasilkan orang yang berkualitas, cerdas, dan memiliki kemampuan yang diperlukan untuk maju.

Beberapa jenis olahraga pendidikan jasmani termasuk permainan bola besar (seperti futsal, basket, dll.), permainan bola kecil (seperti tenis, baseball, dll.), atletik (seperti lari marathon, lempar lembing, dll.), dan sebagainya. Sebenarnya, olahraga tidak hanya diajarkan di sekolah olahraga, tetapi juga diajarkan di kegiatan luar sekolah seperti futsal, basket, dan sebagainya. Melalui kegiatan wajib dan pilihan, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan potensi dan bakat siswa (Salahudin et al., 2024).

Bola basket adalah permainan di mana Anda berusaha memasukkan bola ke sasaran basket setinggi 305 cm di lantai. Memiliki teknik gerakan yang baik diperlukan untuk mengendalikan bola dengan baik. Gerakan yang efektif meningkatkan efisiensi kerja, dan latihan teratur meningkatkan efektivitas. Permainan bola basket saat ini adalah jenis olahraga yang berkembang dengan sangat cepat. Terutama di kalangan remaja, bola basket sangat disukai. Permainan bola basket dimainkan di lapangan terbuka, sekolah, dan bahkan di halaman rumah. Selain itu, berbagai turnamen lokal, nasional, dan internasional menunjukkan perkembangan olahraga bola basket. Bola basket adalah salah satu olahraga yang

sangat berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar saat ini (Bobby et al., 2024).

Bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh lima pemain di lapangan dengan tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan. Menurut Perbasi, bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh setiap regu dengan lima pemain, dan setiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sambil mencegah lawan mencetak poin, meskipun bola dapat dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah (Perbasi, 2022).

Menembak adalah salah satu komponen teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket dan harus dimiliki oleh setiap pemain. Ini karena teknik menembak berfungsi untuk menentukan kemenangan tim. Dalam kenyataannya, kemampuan *shooting*, terutama *free throw*, masih kurang. Banyak faktor mempengaruhi hal ini.

Menurut observasi yang dilakukan selama pertandingan di kegiatan Mba Vol II bola basket tingkat kota Medan pada tahun 2024, pemain putra Club Palmanco KU berusia 15 tahun mengalami kesulitan dalam tembakan *free throw*, karena bola yang ditembakkan hanya memiliki sedikit lengkungan, sehingga sebagian besar tembakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring.

Latihan yang diberikan pada pemain putra Club Palmanco KU 15 tahun yakni latihan *shooting three point*, latihan *shooting free throw*, latihan *jump shoot*, variasi latihan *shooting*, dan latihan kombinasi antara *dribble* dan *shooting*. Latihan *dribble*, variasi *bribble*, *speed dribble*, dan kobinasi antara *dribble* dan *shooting* Serta latihan fisik. Jadwal latihan Club Palmanco Ku 15 di hari Kamis (17.00-19.00) Sabtu (12.00-14.00) dan Minggu (17.00-19.00) WIB.

Latihan tembakan jarak bertahap merupakan salah satu bentuk modifikasi

latihan *free throw* yang dilakukan dengan mengubah jarak tembakan secara bertahap. Latihan ini dimulai dari jarak yang paling dekat dengan ring, kemudian pemain bergerak mundur sedikit demi sedikit hingga mencapai garis *free throw*. Pelaksanaannya mengikuti teknik dasar menembak yang meliputi tiga fase, yaitu fase persiapan, pelaksanaan, dan *follow-through*, yang berpedoman pada konsep *BEEF*. Dalam pelaksanaannya, pemain menembakkan bola ke keranjang dari beberapa titik, dimulai dari titik pertama yang berjarak 142,5 cm dari ring, kemudian ke titik kedua dengan jarak 282,5 cm, hingga akhirnya mencapai titik ketiga pada jarak 500,7 cm, yaitu jarak resmi untuk melakukan tembakan *free throw*. Tujuan dari latihan bertahap ini adalah membantu pemain menguasai teknik *free throw* secara optimal melalui perubahan jarak yang progresif. (Dewi & Mulyono, 2023).

*Wall shoot* adalah salah satu jenis latihan tembakan ke dinding di mana fokusnya adalah menembak di belakang bola dengan tangan, meletakkan siku, melepaskan jari telunjuk, dan menangkap bola di dinding untuk membuat gerakan tembakan yang tepat sasaran saat bermain bola basket (Edyantara, 2023). Posisi tembakan dinding adalah gerakan latihan yang dilakukan di depan dinding atau papan sebagai sasaran dengan jarak minimal tiga meter. Tujuan latihan *shooting wall shoot* adalah untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, memperbaiki posisi badan saat melakukan *shooting*, memperbaiki posisi siku, dan meningkatkan konsentrasi (Vidiaflorencia, 2024).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memberikan dua latihan yang akan meningkatkan hasil tembakan *free throw* pemain bola basket *club* Palmanco yakni latihan *wall shoot* dan latihan tembakan jarak bertahap. Maka peneliti ingin melakukan kajian tentang “Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Latihan

*Wall Shoot* terhadap Hasil *Shooting Free Throw* pada Atlet Putra KU 15 Tahun Palmanco Tahun 2025”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih banyak pemain pada saat melakukan *free throw* bola tidak sampai ke ring.
2. Masih banyak pemain pada saat melakukan *free throw* bola tidak mengenai sudut tembakan pada papan ring basket.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu adanya pembatasan masalah disebabkan dalam mempertimbangkan keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan peneliti. Adapun pembatasan masalah berdasarkan identifikasi masalah tersebut yakni “Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Latihan *Wall Shoot* terhadap Hasil *Shooting Free Throw* pada Atlet Putra KU 15 Tahun Palmanco Tahun 2025”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka peneliti menemukan rumusan masalah adalah sebagai berikut : apakah ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan latihan *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada Atlet Putra KU- 15 Tahun Palmanco Tahun 2025?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilaksanakan selalu memiliki tujuan. Agar memperoleh gambaran yang jelas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: untuk

mengetahui pengaruh latihan tembakan jarak bertahap dan latihan *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada Atlet Putra KU 15 Tahun Palmanco Tahun 2025.

## **1.6 Kegunaan Hasil Penelitian**

### **a) Secara Teoritis**

Penelitian ini memberikan informasi mengenai tambahan ilmu pengetahuan dalam olahraga basket, serta untuk melatih kemampuan pemain bola basket.

Secara Praktis

### **b) Bagi Pelatih**

Bagi pelatih sebagai referensi latihan dalam meningkatkan kemampuan pemain dalam kemampuan *free throw*.

### **c) Bagi Atlet**

Bagi atlet penelitian ini bermanfaat untuk memaksimalkan keterampilan *free throw*

### **d) Bagi Peneliti**

Bagi peneliti agar mampu mengembangkan teori dan menambah wawasan yang hasilnya berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang berkaitan dengan prestasi olahraga bola basket.

### **e) Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, sebagai rujukan dalam menyusun program latihan dan pembelajaran dalam olahraga bola basket