

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk itulah pemerintah menjadikan sebagai salah satu bagian dari pembangunan nasional, yang tertuang dalam undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat 11 yang berbunyi: Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Olahraga basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa maupun wanita dan pria. Olahraga bola basket sangat berkembang dapat dilihat dengan semakin banyak jumlah klub-klub, komunitas, kegiatan di sekolah dan serta banyaknya terselenggara *event*, turnamen atau kompetisi bola basket pada kategori kelompok usia di tingkat daerah, nasional dan internasional. Olahraga basket dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) maupun di dalam ruangan (*indoor sport*). Olahraga basket merupakan olahraga menyenangkan, menyehatkan, mendidik, menghibur serta pengembangan prestasi.

Olahraga basket memiliki berbagai keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain secara optimal seperti *passing*, *dribbling*, *rebound*, dan yang paling utama adalah *shooting*. *Shooting* adalah keterampilan inti dalam permainan bola basket karena berhubungan langsung dengan pencapaian skor. Keberhasilan suatu tim dalam mencetak poin sangat bergantung

pada efektivitas *shooting* pemainnya. Oleh karena itu, penguasaan teknik *shooting* yang baik menjadi salah satu kunci utama dalam pengembangan prestasi pemain basket. *Shooting* bola basket terbagi dua yaitu tembakan lapangan (*field goad*) dan tembakan hukuman (*free throw*).

Dalam olahraga basket untuk meraih prestasi diperlukan latihan yang terprogram dengan benar. Teknik *Shooting* merupakan gerakan yang penting dan harus dilatih dengan baik dan terus-menerus, ini perlu ditekankan pada latihan setiap harinya. Dalam pemberian latihan *shooting* harus dilakukan dengan latihan bervariasi yang bertujuan agar pemain dapat meningkatkan kemampuan *shooting* mereka dengan bergerak mengikuti irama permainan, keseimbangan tubuh dan momen untuk melakukan *shooting* yang dimana pemain merasa tertarik dan akan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh.

Seseorang yang semakin sering berlatih teknik shooting dan melakoni setiap variasi yang diberikan sesuai dengan porsi yang tepat dan baik. Maka akan semakin terlihat jelas irama tubuh dan kemampuan shooting yang tercipta saat pemain tersebut bermain basket. Pelatih dan pemain memiliki target dan tujuan dalam pertandingan, namun kenyataan di lapangan sering kali tidak sesuai dengan harapan pelatih dan performa terbaik pemain tidak tercapai. Di sinilah peran pelatih sangat penting untuk membina dan melatih para pemain muda dengan baik dan memberikan motivasi yang membangun terutama latihan yang bervariasi.

Peneliti telah melakukan observasi pada tanggal 23 April 2025 di Prima Basketball Academy Medan pada kelompok pemain usia 14-16 tahun. Dari pemangatan yang dilakukan peneliti di beberapa kali sesi latihan dan permainan, terlihat ada beberapa pemain yang kurang maksimal dalam ketepatan dan

sebagian masih kurang mengontrol kekuatan tolakan pada bola saat *shooting*. Di mana saat pemain melakukan gerakan tembakan bola ke ring dengan secara bergerak dan menerima passing di jarak jauh maupun dekat, hasilnya bola sering melambung kemana-mana dan tidak masuk ke ring.

Peneliti juga melihat dari gerakan menembak pemain saat melakukan tembakan diam tanpa rintangan, gerak awalan tembakan (*form shooting*) pemain sudah bagus akan tetapi bola yang ditembakkan ada beberapa tidak masuk ke ring. Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti melakukan tes *shooting* pada 8 Mei 2025 terhadap 15 pemain, dengan bentuk tes yaitu *shooting free throw*. Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memperoleh skor rendah, yang berarti kemampuan *shooting* mereka masih jauh dari harapan.

Wawancara dengan pelatih kepala Jenny, S.E., M.M. dan pelatih harian Michelle Tayli memperkuat temuan ini. Keduanya menyampaikan bahwa sebagian besar pemain sulit mencetak *point* dalam sesi permainan dan pertandingan yang dimana peluang untuk melakukan *shooting* sangat banyak. Menurut *Head Coach* Jenny, S.E. M.M., “Kalau cuma disuruh tembak berulang-ulang, mereka mudah melakukan. Tetapi hasil tembakan yang dilakukan masih jauh dari yang saya harapkan. “Sementara itu, *Coach* Michelle Tayli menambahkan bahwa perlu untuk terus dilatih kemampuan pemain dalam keberhasilan mencetak *point*, antusiasme pemain lebih tinggi ketika latihan dikemas dalam bentuk permainan yang variatif”.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, tes kemampuan *shooting*, serta wawancara dengan pelatih, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* pemain bola basket usia 14–16 tahun di *Prima Basketball Academy* Medan masih

tergolong rendah. Kondisi ini menandakan perlunya inovasi dalam metode latihan, khususnya melalui penerapan variasi latihan *shooting* yang dirancang sesuai kebutuhan dan karakteristik remaja. Dengan pendekatan yang lebih adaptif dan menyenangkan, diharapkan pemain dapat meningkatkan kualitas teknik *shooting* mereka secara bertahap dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Untuk Meningkatkan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Prima *Basketball Academy* Medan Tahun 2025”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini, yakni :

1. Pemain melakukan *shooting* masih kurang tepat sasaran.
2. Pada saat melakukan *shooting* berjarak jauh dan bergerak pemain kesulitan dalam mengarahkan tembakan bola ke dalam ring.
3. Masih banyak pemain usia 14-16 tahun club Prima *Basketball Academy* Medan yang masih perlu untuk ditingkatkan kemampuan teknik *shooting* nya.

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “pengaruh variasi latihan *shooting* untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket pada pemain usia 14-16 tahun Prima *Basketball Academy* Medan tahun 2025”.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: adakah pengaruh variasi latihan *shooting* untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket pada pemain usia 14-16 tahun Prima *Basketball Academy* Medan tahun 2025?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variasi latihan *shooting* untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket pada pemain usia 14-16 tahun Prima *Basketball Academy* Medan tahun 2025.

#### 1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah penelitian dan mengetahui hasil penelitian, semoga bermanfaat untuk:

##### 1. Kegunaan teoritis :

Diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga basket dan menjadi salah satu faktor pertimbangan saat melakukan penelitian olahraga basket, khususnya dalam hal *shooting*.

##### 2. Kegunaan Praktis

- Mengetahui sejauh mana pengaruh dari jenis latihan tersebut berdampak pada peningkatan hasil *shooting* bola basket pada pemain usia 14-16 tahun.
- Memberikan pemahaman kepada pembina, dan pelatih akan metode latihan yang efisien dalam peningkatan hasil *shooting* bola basket.
- Menambah wawasan bagi peneliti, pembina, pelatih dan atlet dalam mempraktikkan variasi latihan *shooting* untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket.