

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, ada rasa semangat, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri pada setiap individu. Olahraga dimasa sekarang sudah menjadi kebutuhan pokok bagi manusia. Ada beberapa macam tujuan manusia melakukan olahraga, yaitu : 1) Kebanyakan orang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu luang, dilakukan dengan santai dan hati gembira serta tidak begitu formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Hal tersebut bisa disebut Rekreasi, 2) Pelajaran olahraga yang ada di setiap sekolah dilakukan secara formal, tujuannya mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. Dan masuk di kategori pendidikan, 3) Kebugaran Jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, social, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lainnya, segalanya diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya dibawah asuhan tenaga, 4) Prestasi, atlet yang melakukan kegiatan olahraga yang mempunyai tujuan tertentu dan memiliki sasaran sebagai juara atau prestasi.(Kusuma Wardhana & Hartini, 2022)

(Altavilla et al., 2020) Bolabasket sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia selain cabang olahraga sepakbola. Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang memasyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki- laki maupun perempuan dapat memainkannya. Bahkan

hampir di setiap sekolah-sekolah maupun perguruan tinggi memiliki fasilitas lapangan bolabasket.

Permainan bolabasket merupakan permainan tim atau beregu. Dalam permainan bolabasket baku, setiap tim memiliki lima pemain di lapangan. Setiap pemain bolabasket harus memiliki teknik dasar yang baik dan benar agar tercipta permainan tim yang baik.(Asmawan & Wismanadi, 2019)

Keterampilan teknik dasar bolabasket yang harus dikuasai antara lain:

1. Penguasaan Bola (*Ball Handlling*)
2. Melempar dan Menangkap Bola (*Passing and Catching*),
3. Menggiring Bola (*Dribbling*),
4. Menembak Bola (*Shooting*),
5. Gerakan Berporos (*Pivot*),
6. Merayah Bola (Rebound),
7. Step (*Lay up shoot*),
8. Stop Dengan Bola (*Stopping*),
9. Gerak Tipu (*Fake and Faints*),
10. Tipping.

Teknik dasar bermain bolabasket sala satu yang harus dikuasai adalah tekknik dasar mengoper bola (*passing*) karena tanpa passing tidak ada umpan untuk mencetak poin., (*dribbling*) suatu teknik yang dimana seseorang pemain membawa bola lebih dari satu langkah asalakan bola tetab dipantulkan ke lantai dan menjaga dari rampasan lawan.(Zulkifli et al., 2022)

Kemampuan *dribbling* merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh atlet dan merupakan prasyarat agar atlet dapat merealisasikan berbagai teknik bermain.

Atlet yang memiliki kemampuan dribbling tinggi, sangat membantu team secara keseluruhan, seperti mengatur jalannya permainan (irama) atau dapat digunakan untuk manuver tertentu dalam setiap serangan yang dilakukan oleh team seperti fastbreak transisi open atau penyelesaian konsep bermain dengan berbagai strategi seperti *one by one*, *one by two* dan lain sebagainya.(Idris et al., 2019)

Teknik *free throw* dalam bola basket mempunyai peran yang sangat penting, karena dalam melakukan free throw bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dari penembak untuk mendapatkan hasil dari tembakan free throw. Meskipun dalam perolehan angka free throw hanya diberi nilai satu angka setiap bola masuk, tetapi bagi penembak yang berhasil membuat angka dari *free throw* akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulangnya lagi. *Free throw* dilakukan oleh pemain sesuai dengan kemampuannya, ada yang melakukan dengan teknik satu tangan dan teknik dua tangan, ada juga yang melempar dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri.(Maulana Iqbal et al., 2021)

Maka dapat diartikan bahwa *free-throw* adalah kondisi shooting paling mudah karena tidak ada penjagaan dari lawan sama sekali, juga merupakan kesempatan yang baik untuk memperoleh angka dengan mudah, namun perlu memiliki teknik yang baik sehingga dapat memanfaatkan kesempatan secara maksimal.(Umniyah et al., 2020)

Menurut (Sandika, 2018) menjelaskan tembakan satu tangan, sikap badan pada waktu akan menembakan bola: berdiri tegak, kaki sejajar, sementara itu lutut di tekuk, bola di pegagng dengan tangan kanan di atas kepala dan di depan dahi, siku tangankanan ditekuk kedepan, tangan kiri membantu memegang bola agar tidak jatuh dan bebfungsi untuk menjaga keseimbangan, serta pandangan ditujukan

ke keranjang (ring basket). Kemudian bola di tembakan ke keranjang basket dengan gerakan siku, badan lurus dan lutut di luruskan secara serempak. Pada waktu tembakan lurus, bola di lepaskan, jari-jari dan pergelangan diaktifkan.

Jenis-jenis shooting dalam bolabasket meliputi lay up, 3 point, under basket, hock shoot, free throw dan sebagainya. Salah satu shooting yang berpengaruh pada saat pertandingan adalah free throw. Tembakan bebas menurut Hall Wissel (2000: 53) terdiri dari 3 fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase follow through. Sebagai berikut: 1) Fase persiapan, Penegasan yang positif, letakkan kaki untuk menembak sedikit di luar garis free throw, sikap yang seimbang, tangan yang tidak menembak di bawah bola, tangan yang menembak di belakang bola, ibu jari rileks, siku masuk ke dalam, bola antara telinga dan bahu, bahu rileks, nafas dalam (rileks), dan konsentrasikan pada target. 2) Fase pelaksanaan, lihat target, ucapkan kata-kata kunci secara berirama, rentangkan kaki, punggung dan bahu. rentangkan siku, lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan, lepaskan jari telunjuk, tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. 3) Fase Follow Through, Lihat target, lengan terentang, jari telunjuk menunjuk pada target, telapak tangan ke bawah saat shooting, seimbangkan dengan telapak tangan ke atas, posisi tangan tetap di atas sampai bola masuk ke dalam ring.

Gladiators Padang Sidempuan adalah club bolabasket yang berlokasi di lapangan sekolah SMA NEGERI 6 Padang Sidempuan tepatnya di Jalan Sutan Soripada Mulia No.25 A Kec. Padang Sidimpuan Utara, Kota Padang Sidempuan, Prov. Sumatera Utara. Club ini memiliki latar belakang yang dimana sebelum terbentuknya club ini ada seseorang murid kelas 10 yang bernama Jonatan yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah SMAN 6 Padang Sidempuan dan ingin

membuat ekstrakurikuler basket ini menjadi sebuah club dan menamai club tersebut menjadi club gladiators yang artinya “Petarung Romawi / Petarung dilapangan” dan setelah club ini dibuat dan mengikuti pertandingan ,ternyata Pencab meminta data-data dari team basket pada tahun 2018 dan pada sejak itulah club gladiators ini dibentuk dan semakin berkembang di sekolah SMAN 6 Padang Sidempuan ,dan bukan hanya murid dari SMAN 6 tapi ada juga dari murid sekolah lainnya yang ikut bergabung di club ini.

Club ini sudah berdiri sejak tahun 2018 yang di dirikan oleh coach Amaluddin Siregar S.Pd. Yang dimana coach amaluddin ini pernah berkuliah di UNP dengan jurusan Olahraga (pjkr) dan dilanjut kuliah di UMTS Padang Sidempuan dan mengambil gelar di Stok bina guna, Club tersebut sudah banyak menjadikan atlet yang berprestasi baik antar club,kota,antar daerah,dan bahkan antar provinsi yang sudah mereka ikuti . Atlet di club ini memiliki $\pm$ 30 atlet putra dan $\pm$ 25 atlet putri.

Pada 4 tahun belakangan ini club gladiators mendapatkan gelar juara-juara baik putra maupun putri yaitu : Juara 2 Putra perbasi cup 2022,Juara 2 Putra Putri Sidimpuan Basketball 2022 , Juara 2 putra Kbl 2022 , Juara Putri 1 Um Tapsel Championsip 2023, Juara 1 Putri 1 On 1 Ics 2023 , Juara 2 Putra 1on 1 Ics 2023 , Juara 1Putri Piala Walikota 2024, Juara 2 Putri Sidimpuan Basketball 2025, Juara 2 putri Um Tapsel Championsip 2025, Juara Putri 1 on 1 Perbasi cup 2025 , Juara 1 Putra BI Festival Yout Sibolga.

Walaupun demikian hasil dari wawancara dan observasi saya dengan pelatih club tersebut yaitu pak Amaluddin Siregar S.Pd, Dalam pembinaan olahraga prestasi, peran atlet dan pelatih menjadi faktor utama dalam menentukan

keberhasilan suatu klub. Pada cabang olahraga bola basket, salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan hasil pertandingan adalah kemampuan melakukan shooting, khususnya *free throw*. *Free throw* merupakan kesempatan mencetak poin tanpa gangguan lawan, sehingga tingkat keberhasilannya seharusnya tinggi. Namun pada kenyataannya, masih terdapat atlet yang memiliki *kemampuan shooting free throw* yang lemah, tidak optimal, dan kurang konsisten. Kondisi ini dapat menjadi masalah serius dalam pembinaan prestasi atlet, termasuk pada atlet di Club Gladiators Padang Sidempuan. Lemahnya kemampuan *free throw* dapat disebabkan oleh beberapa faktor dari sisi atlet. Banyak atlet belum menguasai teknik dasar shooting secara biomekanik, seperti posisi tubuh yang tidak sejajar dengan ring, kurangnya *backspin* (berputar kebelakang) bola, sudut tembakan terlalu datar, serta *follow through* yang tidak sempurna. Kesalahan-kesalahan ini dapat menyebabkan bola melenceng dari target dan menurunkan akurasi shooting. Selain itu, faktor ketegangan otot dan koordinasi gerakan juga mempengaruhi kualitas pelepasan bola saat shooting, selain dari pada itu juga atlet di club ini terutama putra kebanyakan malas untuk latihan tapi gemar akan pertandingan. Selain faktor teknik, aspek mental juga berperan besar. Atlet sering mengalami gangguan konsentrasi, rasa gugup, tekanan pertandingan, serta kurangnya kepercayaan diri. *Free throw* membutuhkan fokus tinggi karena dilakukan dalam situasi diam dan menjadi perhatian banyak orang. Jika atlet memiliki self-talk negatif atau mudah terdistraksi, maka performa shooting akan menurun. Di samping itu, kurangnya latihan berulang dan latihan yang tidak terstruktur juga membuat *muscle memory* (memori otot) tidak terbentuk secara optimal.

Dari sisi pelatih, masalah juga dapat muncul akibat metode latihan yang kurang tepat. Contohnya pelatih hanya fokus pada permainan tanpa memberikan latihan teknik dasar secara spesifik, kurang memberikan koreksi teknik individu, kurang variasi latihan shooting, Selain itu, kurangnya evaluasi kemampuan shooting atlet secara berkala membuat pelatih tidak mengetahui perkembangan atau kelemahan atlet secara detail, pelatih juga kurang menekankan latihan fundamental seperti keseimbangan tubuh, koordinasi tangan, dan konsistensi gerakan shooting.

Oleh karena itu, saya membuat suatu program latihan untuk meningkatkan hasil *free throw* atlet gladiators yaitu melalui penerapan latihan *one hand set shoot* dan *chair shoot*.

Meskipun kedua latihan tersebut sama-sama bertujuan untuk meningkatkan kemampuan shooting, tapi disini atlet dapat melakukan variasi latihan yang berbeda tetapi memiliki manfaat yang sama. Dan disini juga saya sebagai peneliti akan membandingkan latihan mana yang lebih berpengaruh diantara dua latihan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penelitian eksperimen untuk membandingkan pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap hasil *free throw*, sehingga dapat menjadi dasar ilmiah bagi pelatih dalam memilih metode latihan yang lebih efektif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka, dapat di identifikasikan beberapa permasalahan yang dihadapi antara lain:

1. Kemampuan *shooting free throw* atlet bola basket gladiators padang sidempuan memiliki akurasi yang rendah dan kekuatan yang lemah
2. Teknik melakukan *shooting* tampak benar, namun untuk control *follow-through* masih kurang

3. Teknik *Shooting free throw* atlet putra gladiators padang sidempuan masih *full* menggunakan bantuan tenaga tangan kiri atau irama *shooting* belum tepat sehingga menyebabkan hasil *shooting* kurang maksimal
4. Saat melukan *shooting free throw* atlet basket putra gladiators padang sidempuan sering menggunakan dua tangan, sehingga tembakan atau *shooting* tidak akurasi atau parabola.
5. Club Gladiators Padang Sidempuan belum pernah melakukan program latihan *one hand set shoot*.
6. Club gladiators Padang Sidempuan belum bernah melakukan program latihan *chair shoot*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas dan untuk menghindari penafsiran sekaligus membuat sasaran bahasa menjadi lebih fokus maka perlu di buat batasan masalah adapun batasan masalah yang di teliti adalah :

1. Belum pernah diterapkannya variasi latihan *One Hand Set Shoot*
2. Belum pernah diterapkannya variasi latihan *Chair Shoot*
3. Belum adanya data yang membandingkan latihan antara *One Hand Set Shoot* dan *Chair Shoot*

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatsan masalah maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *One Hand Set Shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet basket putra Gladiators Padang Sidempuan.

2. Apakah ada pengaruh latihan *chair shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet basket putra Gladiators Padang Sidempuan.
3. Apakah latihan *Chair Shoot* lebih berpengaruh dari pada latihan *One Hand Set Shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet putra Gladiators Padang Sidempuan.

1.5 Tujuan Masalah

Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *one hand set shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet putra Gladiators Padang Sidempuan
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *chair shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet putra Gladiators Padang Sidempuan
3. Untuk mengetahui bahwa latihan *chair shoot* yang lebih besar pengaruhnya untuk meningkatkan hasil *free throw* pada atlet putra gladiators padang sidempuan

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Mengetahui hasil *free throw* atlet putra Gladiators Padang Sidempuan
 - b. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *one hand set shoot* dan *chair shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet putra Gladiators Padang Sidempuan.

- c. Mengetahui dari latihan *one hand set shoot* dan *chair shoot* manakah yang lebih besar pengaruhnya untuk meningkatkan hasil *free throw* atlet putra Gladiators Padang Sidempuan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet basket membantu meningkatkan hasil *free throw*.
- b. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan hasil *free throw*
- c. Bagi club basket gladiators memberikan wawasan baru dalam pengembangan latihan yang inovatif guna meningkatkan hasil *free throw*.
- d. Sebagai referensi dan masukan civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.