

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik dan rohani seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang. Olahraga berasal dari bahasa Perancis kuno yaitu *de sport* yang berarti kesenangan, serta pengertian berbahasa Inggris tertua yang ditemukan sekitar tahun 1300 yaitu segala hal yang mengasyikkan serta menghibur bagi manusia. Olahraga merupakan satu diantara sumber hiburan utama karena ada pendukung olahraga biasanya terdiri dari banyak orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi melalui tayangan olahraga (Kuntrojo, 2020: 70).

Menurut Perbasi, bola basket adalah permainan yang dimainkan beregu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan mencegah mencetak angka, bola dioper, digelindingkan atau dipantulkan ke segala arah sesuai dengan peraturan (Sitepu, 2025). Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik (Gustivo *et al.*, 2025).

Bola basket adalah olahraga yang sederhana dan mudah dimainkan, penuh tantangan, menyenangkan, dan untuk dimainkan bersama orang lain (Grendlindu *et al.*, 2024), Bermain basket membantu mengembangkan keterampilan pribadi, kerja tim, kecerdasan emosional, kebugaran fisik, dan kinerja secara keseluruhan, serta meningkatkan gaya hidup sehat (Feng *et al.*, 2024). Bola basket dapat membentuk generasi muda menjadi individu yang sehat dengan tekad, semangat,

dan disiplin yang kuat, yang secara langsung memengaruhi produktivitas dan keberhasilan atletik mereka (Agustiawan *et al.*, 2024).

Setiap lemparan bebas yang sukses bernilai satu poin. Suksesnya dalam melakukan lemparan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan, kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri, sehingga sangat penting sekali bagi pemain basket untuk berlatih agar dapat menguasainya. Masuk tidaknya tembakan (*shooting*) bukanlah suatu kebetulan atau keberuntungan belaka. Penembak yang handal merupakan hasil dari latihan bukan dari lahir. *Free throw* sangat penting dalam permainan bola basket, karena jika seorang pemain yang tidak mahir dalam melakukan *free throw* dapat merugikan tim yang dibela Apifa *et al.*, (2020: 31-32).

Pada kenyataannya masih banyak pemain basket yang belum melakukan teknik *free throw* secara benar. Sejalan dengan penelitian tersebut, Prasetyo *et al.*, (2020:12) menemukan bahwa 65% pemain basket masih belum maksimal dalam melakukan *shooting free throw*. Hal ini didukung oleh penelitian Apifa *et al.*, (2020: 31) yang mengungkapkan masih banyak pemain basket yang kurang memaksimalkan *free throw* dalam pertandingan.

Club Boemsa adalah salah satu *Club Bola Basket* yang berada di sekolah SMA Swasta Budi Murni 1 Katolik Gang. Buntu Jalan Timor, Kec. Medan Timur, Kota Medan. *Club Boemsa* pada lima tahun terakhir pernah mengikuti Tournament pada *event Bola Basket* yaitu PORSENI YPK DON BOSCO Medan dan ISOIKI Medan. Penyebab masalah pada atlet *club boemsa* yaitu kurangnya latihan *shooting* atlet bola basket mungkin hanya melakukan latihan *shooting* yang sama berulang-ulang, sehingga tidak ada peningkatan yang signifikan dalam

hasil *free throw*. Kurangnya fokus pada teknik *shooting* yang tepat sehingga hasil *free throw* mereka tidak optimal dan kurangnya latihan *shooting* yang spesifik untuk meningkatkan hasil *free throw* sehingga tidak ada peningkatan yang signifikan dalam kinerja mereka.

Hal ini didukung dengan hasil observasi dan wawancara yang telah penulis lakukan pada hari Rabu, tanggal 14 Mei 2025 terhadap atlet bola basket putra *club boemsa* di lapangan bola basket Budi Murni 1. Hasil observasi diketahui bahwa mayoritas (20%) berada dalam kategori "Kurang Sekali" dengan skor ≤ 2 , 70% yang masuk kategori "Kurang" dengan skor (3-4), hanya 10% yang masuk kategori "Cukup" (skor 5-6). Tidak ada peserta yang mencapai kategori "Baik", dan rata-rata skor hanya 3,1. Hal ini menunjukkan rendahnya penguasaan teknik *shooting free throw*, kemungkinan akibat latihan yang kurang terarah atau metode pembelajaran yang belum efektif. Diperlukan evaluasi pelatihan dan peningkatan kualitas latihan agar kemampuan peserta dapat ditingkatkan. Hasil Wawancara dengan atlet menyatakan bahwa "mereka merasa kesulitan dalam melakukan *free throw* karena kurangnya latihan *shooting* yang efektif", atlet menyebutkan bahwa mereka tidak memiliki teknik *shooting* yang tepat dan tidak konsisten. Atlet menyatakan bahwa mereka ingin meningkatkan hasil *free throw* mereka dengan melakukan latihan *shooting* yang lebih efektif. Dengan demikian, hasil observasi dan wawancara dapat membantu mengidentifikasi penyebab masalah rendahnya hasil *free throw* pada atlet bola basket putra *club boemsa*.

Dapat disimpulkan bahwa atlet putra *club boemsa* masih belum melakukan teknik *shooting free throw* dengan baik yang berdampak pada rendahnya tingkat keberhasilan melakukann *free throw* dan *club boemsa* belum mencapai puncak

prestasi. Rendahnya tingkat keberhasilan melakukan *free throw* dan *club* boemsa dikarenakan kurangnya latihan seperti latihan *wall shooting* dan latihan *On Your Back Shooting*. Untuk mengatasi masalah tersebut, latihan yang dapat digunakan untuk memperbaiki ketidaksempurnaan dalam melakukan *free throw* ialah Latihan *Wall Shooting* dan *On Your Back Shooting*. Diperlukan latihan dan program latihan yang tepat untuk memperbaiki ketidaksempurnaan dalam melakukan *free throw*. Wicaksono *et al.*, (2020 : 58) yang telah menganalisis statistik pertandingan tim bola basket profesional indonesia, yaitu tim Bima Perkasa Jogja. Hasilnya terdapat 5 pertandingan dengan rata – rata total hasil *shooting* yaitu 90 kali. Dengan hasil tersebut, program latihan yang dirancang dapat dimulai dari intensitas 50%. Sehingga, didapatkan hasil 45 kali repetisi *shooting*. Program latihan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *wall shooting* dan *on your back shooting*. Diharapkan program latihan yang dirancang dapat memperbaiki kemampuan *shooting free throw*.

Wall shooting adalah gerakan latihan yang dilakukan di depan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik tembakan setinggi paling tidak 3 meter. Latihan *wall shooting* memiliki beberapa tujuan antara lain untuk melatih ketepatan dalam melakukan *shooting*, memperbaiki posisi badan saat melakukan *shooting*, melatih posisi siku dan *follow through*, serta melatih konsentrasi (Reshi S,2019). *Wall shooting* adalah latihan tembakan ke dinding yang memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak ke belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak (Ishaq, 2020:593).

On your back shooting (menembak dari punggung) cara melakukan latihan *on your back shooting* adalah dengan berbaring telentang dengan posisi bola tepat di atas ketiak, siku tembak di samping (tidak apa-apa jika menyentuh lantai), dan tangan/jari di posisi yang benar dengan pergelangan tangan menembak sudah dikokang. Lepaskan bola secara vertikal ke atas di udara, dan biarkan bola jatuh kembali ke tangan anda pada posisi semula (Filipi, 2011:28). *On your back shooting* adalah latihan yang memfokuskan tangan untuk menembak dari punggung adalah latihan yang memfokuskan tangan untuk menembak bola dibagian belakang bola, siku sejajar, pelepasan dengan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola dengan posisi siap menembak (Wissel, 2021: 64).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dan Latihan *On Your Back Shooting* Terhadap Peningkatan Hasil *Free Throw* Pada Atlet Bola Basket Putra Club Boemsa Tahun 2025”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah :

1. Kemampuan melakukan teknik *shooting free throw* kurang sempurna.
2. Rendahnya tingkat keberhasilan dalam melakukukan *shooting free throw*.
3. Club Boemsa belum mencapai puncak prestasi

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis merasa perlu membatasi masalah yang akan dibahas agar arah yang hendak dicapai lebih jelas. Permasalahan penelitian ini

dibatasi pada latihan *wall shooting* dan *on your back shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet bola basket putra *club* Boemsa tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *wall shooting* dan *on your back shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet bola basket putra *club* Boemsa tahun 2025?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *wall shooting* dan *on your back shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet bola basket putra *club* Boemsa tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Akademis :
 - Secara akademis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi pemain basket khususnya latihan *wall shooting* dan *on your back shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw*.
 - Memberikan data bagi pelatih sebagai bahan kajian dan pertimbangan untuk meningkatkan prestasi altet.

2. Secara Praktisi :

- Memberikan pengetahuan bagi masyarakat yang menekuni olahraga prestasi cabang olahraga basket tentang penting mengetahui latihan *wall shooting* dan *on your back shooting* yang akan menjadi hal penting untuk menunjang kemampuan *free throw* pada atlet bola basket putra *club* Boemsa.

