

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket dewasa ini sangat digemari kalangan pelajar di Indonesia terbukti banyak diadakan turnamen antar pelajar baik itu tingkat SMP, SMA juga sampai tingkat perguruan tinggi serta turnamen bola basket terbuka antar klub di setiap wilayah yang rata-rata siswanya termasuk dalam usia pelajar.

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke – 19 oleh James Naismith seorang guru pendidikan olahraga di YMCA *International Training School*. Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan fisik. Wissel (1996:1) menjelaskan bola basket sebagai berikut, bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan siswa terbanyak pria remaja namun, bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat termasuk yang duduk di atas kursi roda. Walaupun banyak manfaat di dapat dengan bertumbuh tinggi namun, banyak pula kesempatan bagi para siswa pendek yang berkeahlian tinggi.

Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble* dan

rebound serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Di dalam bola basket dilatih untuk selalu berpikir dengan cepat dan tepat. Sewaktu ia memegang bola, ia berpikir bola ini akan dikemanakan, dilempar kemanakah ? digiring sendirakah ? ditembakkah ? Alternatif lain dari beberapa alternatif tersebut harus dipilih satu secara cepat dan tepat. Kalau tidak tepat tentu meleset ke lawan dan jika tidak cepat juga akan diambil oleh lawan. Menurut Oliver (2007) teknik dasar permainan bola basket yaitu 1. *Dribbling* 2. *Passing* 3. *Lay Up* 4. *Shooting*

Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan peluang yang tepat sehingga mendapatkan angka di setiap kesempatan karena merupakan syarat regu tersebut untuk dinyatakan sebagai pemenang dari angka yang diperoleh. Tujuan utamanya adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dengan cara sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Dengan demikian keterampilan gerak dasar dalam permainan bola basket harus dikuasai secara baik.

Peneliti sudah melakukan tiga kali observasi di sekolah SMKN 1 Percut Sei Tuan pada tanggal 5, 7 dan 9 bulan April 2016. Alasan peneliti memilih sekolah tersebut karena sekolah tersebut telah mengikuti beberapa kejuaraan seperti pertandingan kejuaraan antar sekolah Honda DBL, PORKOT, O2SN dan pertandingan 3 on 3. Observasi yang pertama peneliti melihat dan mengamati siswa yang sedang berlatih basket. Mereka melakukan latihan *lay up* dan latihan fisik. Latihan fisik yaitu seperti *push up* dan *sit up*. Hari kedua peneliti melakukan observasi dan yang diamati yaitu siswa yang berlatih melakukan latihan *passing*

dan *dribbling*. Selesai mereka melakukan latihan mereka bermain basket lima lawan lima. Dalam bermain basket peneliti mengamati bahwa siswa lebih banyak melakukan *lay up* untuk mencetak angka dari pada melakukan *shooting*. Walaupun bola yang ditembakkan sampai ke ring tetapi banyak bola yang tidak masuk ke ring ataupun tidak menghasilkan angka. Hari ketiga peneliti melakukan observasi yang diamati ialah siswa yang berlatih masih tetap melakukan latihan *lay up* dan *passing* ditambahkan sedikit latihan *dribbling*. Latihan fisik juga diberikan oleh pelatih seperti naik turun tangga dan *push up*.

Selesai mengamati siswa berlatih peneliti mewawancarai pelatih. Dalam wawancara tersebut pelatih mengatakan bahwa siswa memang jarang diberikan latihan *shooting* dan teknik *shooting* yang benar tidak pernah diberikan. Oleh karena itu peneliti mengambil kesimpulan bahwa yang menjadi masalahnya ialah teknik *shooting* karena tangannya kaku dan tidak membentuk sikap huruf “L” dengan kata lain tidak mengikuti teknik *shooting* yang benar. Kurang fokus terhadap target dan keseimbangan tangan yang mudah goyah.

Peneliti beranggapan seperti itu karena atas dasar menurut Wissel (1994) kunci sukses pada *shooting* ialah ada beberapa tahap fase. Dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*. Yang dari fase tersebut menguraikan tentang :

- Posisi badan
- Lihat target
- Lengan terentang (huruf L)
- Lutut dan pinggang dilenturkan
- Jari menunjuk pada target
- Keseimbangan pada saat melepaskan bola
- Posisi lengan tetap diatas sampai bola masuk ke dalam ring (*Follow Through*)

Teknik dasar yang lain seperti *passing*, *dribbling*, *lay up* sudah dikuasai siswa dengan benar. *Shooter* yang sukses memiliki kelebihan dalam (a) halus, irama yang sama, (b) penggunaan kaki, punggung dan bahu secara berurutan, (c) mekanisme yang benar seperti posisi tangan dan perataan siku ke dalam dan, (d) *follow through* yang sempurna (Wissel 1994 : 55)

Dalam melakukan *shooting* akan dibicarakan tentang kebenaran teknik dan kemampuan *follow through* lengan yang memadai. *Follow through* bisa diartikan sebagai saat melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan anda untuk tetap di atas dan terentang secukupnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target kemudian telapak tangan menghadap ke bawah serta mata terfokus pada sasaran, Wissel (1994 :48). Supaya mendapatkan hasil *shooting* yang baik dibutuhkan pergerakan lengan yang bekerja secara terkoordinasi dimulai dari mengangkat bola hingga diposisikan di depan atas kening kepala lalu ayunan tangan serta lecutannya kemudian sampai masa pelepasan bola. Jadi hasil yang diinginkan akan mencapai maksimal bila koordinasi itu dilatih secara berulang-ulang.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan variasi latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* tim basket putra SMK N 1 Percut Sei Tuan. Mengingat *shooting* dalam permainan bola basket adalah salah satu penentu dalam memperoleh kemenangan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yaitu Pengaruh Bentuk Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Siswa putra Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2015/2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada penjabaran dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket ? Apakah kemampuan *shooting* yang baik dapat menunjang dalam peningkatan prestasi dalam permainan bola basket ? Apakah variasi latihan *shooting* dapat meningkatkan hasil *shooting* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka penelitian ini kiranya perlu dibatasi. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh bentuk variasi latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* siswa putra ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada pembatasan masalah diatas, maka sebagai masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut ini :

1. Apakah ada pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang akan dikemukakan diatas yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Memberi bahan masukan dan pertimbangan yang bermanfaat bagi para pengembang, penyempurna khususnya para peminat olahraga bola basket tentang pengaruh latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* siswa putra SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.
2. Memberi informasi yang bersifat ilmiah ataupun dapat dijadikan sebagai bahan diskusi atau seminar ataupun bisa menjadi objek penelitian selanjutnya.
3. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan siswa bola basket khususnya siswa bola basket Sumatera Utara sehingga dapat melakukan *shooting* dengan kemampuan lebih baik.