

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan basket di Indonesia kian hari semakin populer, terbukti dari banyaknya pertandingan basket yang diadakan dari tingkat SMA sampai dengan *club*. Basket sendiri adalah olahraga yang dimainkan dengan tangan yang bertujuan memasukan bola ke *ring* lawan dan mempertahankan *ring* sendiri dari kemasukan bola. Permainan bola basket memiliki teknik dasar diantaranya *passing*, *dribbling*, *rebound*, *pivot* dan *shooting*. *Shooting* sangat penting peranannya dalam mencetak angka, sehingga atlet harus menguasai teknik *shooting*. *Free throw* adalah salah satu jenis *shooting* yang paling berpeluang mencetak angka, karena dilakukan tanpa penjagaan, sehingga tim yang tidak dapat memanfaatkan tembakan *free throw* akan sangat merugikan, hal ini terjadi pada *club* bola basket Pura Sakti.

Pura Sakti adalah *club* bola basket yang berada di Provinsi Sumatra Utara Kabupaten Langkat Kecamatan Tanjung Pura, *club* yang dilatih oleh bapak Eka Saputra Salim, bapak Leslie dan dikepalai oleh bapak Ahmad Yani. *Club* ini menggelar latihan 4 hari dalam Seminggu dimulai dari jam 17.00 WIB sampai dengan selesai, yaitu pada hari Kamis, Sabtu Sedangkan pada hari Senin, Rabu di mulai dari jam 18.00 WIB sampai selesai. Berlokasi di lapangan bola basket Yayasan Perguruan Samanhudi, *club* ini sangat baik dalam menciptakan atlet yang bagus. Namun dari hasil observasi yang

dilakukan 3 kali pada bulan September 2016r selama seminggu, penulis menemukan kelemahan atlet *club* Pura Sakti, yaitu dalam hal melakukan tembakan *free throw*.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada hari pertama tanggal 6 September, penulis menemukan bahwasanya atlet Pura Sakti memiliki teknik yang sangat baik, diantaranya teknik *passing*, *dribbling*, *shooting*, sedangkan pada hari ke 2 tanggal 8 September, penulis menemukan bahwa kondisi fisik atlet *club* Pura Sakti cukup baik terlihat dari tidak mudahnya mereka mengalami kelelahan saat melakukan latihan pemanasan, latihan inti sampai dengan selesai. Selain kondisi fisik yang baik, kerja sama antara pemain cukup bagus. Hal ini terlihat ketika melakukan *game*, *passing* antara pemain cukup baik. Akan tetapi disaat melakukan *game* permainan basket banyak terjadi *foul* sehingga pemain mendapat tembakan *free throw*. Saat melakukan *free throw* banyak atlet yang gagal dalam melakukan *free throw*, terlihat dari beberapa kesempatan pemain gagal mengeksekusi tembakan ini. Berpegangan dari hasil observasi hari ke 2, pada hari ke 3 tanggal 10 September penulis melakukan wawancara pada tim pelatih terhadap kemampuan dan kelemahan setiap pemain. Berdasarkan wawancara diperoleh informasi bahwa atlet Pura Sakti memiliki kelemahan dalam melakukan tembakan *free throw*. Pelatih mengatakan pada pertandingan terakhir 9 dari 15 atau 60% kesempatan tembakan *free throw* gagal masuk. Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi pada hari ke 2, untuk mempertegas temuan yang didapat oleh penulis tentang kelemahan tembakan *free throw*, penulis melakukan tes pendahuluan

kemampuan *free throw* pada atlet pura sakti secara menyeluruh, dengan cara “tes *free throw* selama 1 menit dengan peraturan setiap bola yang masuk sesuai aturan diberi nilai ” Oliver (2007:34).

Dari hasil tes tersebut tidak ada pemain yang mendapat nilai dengan kategori baik. 1 pemain atau 10% mendapat nilai “Kurang Sekali”, 6 pemain atau 60% mendapat nilai “Kurang” dan 3 pemain atau 30% mendapat nilai “cukup” dari data tersebut peneliti menyimpulkan *club* Pura Sakti memiliki kelemahan dalam melakukan *free throw*.

Keberhasilan melakukan *free throw* dipengaruhi oleh bermacam-macam hal diantaranya keseimbangan, bahu, konsentrasi dan kelenturan pergelangan tangan. Oliver (2007:30) mengatakan “setiap melakukan *free throw*, para penembak bebas yang berhasil umumnya melakukan konsentrasi/persiapan penembakan. Persiapan ini membantu fisik dan mental memusatkan perhatian untuk melakukan *free throw* yang mulus dan lancar”. Kelenturan pergelangan tangan akan berfungsi menciptakan lemparan yang parabola yang bisa memudahkan bola masuk ke dalam keranjang.

Berdasarkan kutipan di atas, tentang pentingnya konsentrasi pemain saat melakukan *free throw*, penulis melakukan observasi terhadap konsentrasi pemain saat melakukan latihan, *games* dan *free throw*. Hasil observasi yang didapat menjelaskan bahwa pemain memiliki masalah terhadap konsentrasi. Hal ini terlihat dari mudahnya pemain terganggu oleh rangsangan-rangsangan yang terjadi di luar lapangan atau di dalam lapangan pada saat latihan. Hasil wawancara kepada atlet menjelaskan bahwa, saat melakukan *free throw*

konsentrasi mereka terganggu disebabkan oleh 2 faktor, yaitu terganggu oleh rangsangan yang ada dan ketegangan saat akan melakukan *free throw*. Untuk mempertegas hasil observasi dan wawancara terhadap lemahnya konsentrasi, penulis melakukan tes konsentrasi dengan melihat indikator konsentrasi saat melakukan *free throw*.

Hasil yang didapat menjelaskan tidak ada atlet yang mendapat nilai dengan kategori yang baik, 7 atlet atau 70% mendapat nilai “kurang”, 3 atlet atau 30% mendapat nilai “cukup”.

Selain kurangnya kemampuan konsentrasi atlet, yang terlihat dari mudahnya fokus pemain terpecah oleh sebuah rangsangan yang terjadi seperti gangguan oleh pemain lain suara teriakan dan sebagainya, ini juga memiliki sedikit kekurangan pada kelentukan pergelangan tangan sehingga saat melakukan *free throw* bola yang dihasilkan kurang parabola. Hal ini mengakibatkan bola kurang mulus saat masuk ke dalam keranjang.

Peranan konsentrasi dalam *free throw* sangat penting, memiliki kemampuan konsentrasi yang baik, akan memudahkan atlet dalam melakukan *free throw* sehingga tugas melakukan *free throw* menjadi lancar. Kurangnya kemampuan konsentrasi, dipicu oleh tidak adanya latihan untuk meningkatkan konsentrasi atlet yang dilakukan di *club* Pura Sakti. Saat terjadinya *free throw*, pelatih hanya berteriak mengatakan harus fokus dan melempar secara parabola. Akan tetapi latihan untuk meningkatkan konsentrasi saat *free throw* tidak diberikan, sehingga atlet tidak dapat berkonsentrasi dan mengatasi gangguan yang terjadi saat *free throw*.

Upaya yang dilakukan pelatih untuk meningkat hasil *free throw* atlet, hanya berupa latihan *free throw* sebanyak 5 sampai 10 repetisi setiap atlet, tanpa adanya latihan konsentrasi. Hal ini membuat masalah konsentrasi pada atlet belum teratasi, karena atlet tidak mengetahui cara berkonsentrasi untuk menghilangkan ketegangan, rangsang atau gangguan yang ada.

Menurut hasil observasi pada tanggal 6, 8, 10 bulan September saat latihan *club* Pura Sakti hanya berfokus pada latihan taktik permainan, kondisi fisik pemain, dan teknik pemain. Agar mencapai prestasi maksimal harus melatih seluruh komponen yang ada, termaksud konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan.

Agar masalah mental berubah lemahnya konsentrasi saat melakukan *free throw* dapat terpecahkan, maka sangat penting memberi latihan konsentrasi kepada atlet. Untuk memperbaiki konsentrasi atlet saat *free throw*, hal yang pertama yang dilatih adalah melatih mental atlet tersebut, sehingga ketika mental atlet sudah baik, melatih konsentrasi dapat dilakukan dengan memberikan latihan konsentrasi agar atlet dapat berkonsentrasi saat melakukan *free throw*. Selain memberikan latihan konsentrasi, memberikan latihan kelentukan pergelangan tangan juga harus dilakukan agar masalah kelentukan pergelangan tangan pada atlet dapat teratasi.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berupa “Kontribusi Konsentrasi dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket pada *Club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada penjabaran latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan *free throw* dalam permainan bola basket? Apakah tingkat konsentrasi berkontribusi terhadap kemampuan *free throw* atlet *club* Pura Sakti? Apakah kelentukan pergelangan tangan berkontribusi terhadap tembakan *free throw* atlet *club* Pura Sakti? Apakah latihan kelentukan pergelangan tangan berkontribusi terhadap tembakan *free throw* atlet *club* Pura Sakti? Apakah latihan konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap tembakan *free throw* pada atlet *club* Pura Sakti?

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas dan bisa lebih fokus, penulis membatasi masalah pada “Kontribusi Konsentrasi dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket pada *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada pembatasan masalah di atas maka sebagai masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada kontribusi konsentrasi terhadap hasil *free throw* bola basket *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017?
2. Apakah ada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *free throw* bola basket *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017?

3. Apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *free throw* bola basket pada *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui kontribusi konsentrasi terhadap hasil *free throw* bola basket pada *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *free throw* bola basket *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *free throw* bola basket *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini semoga bisa bermanfaat untuk :

1. Pelatih

Dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan hasil *free throw* bola basket sehingga atlet tidak lagi memiliki kelemahan dalam melakukan *free throw* sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal dan membantu membentuk prestasi *club*.

2. Peneliti

Sebagai ilmu pengetahuan yang harus diterapkan dan dikembangkan dan sebagai bahan diskusi, seminar ataupun objek penelitian selanjutnya.

3. *Club*

Dapat dijadikan bahan referensi *club* yang berguna untuk membuat program latihan untuk meningkatkan prestasi *club* agar mencapai prestasi yang diinginkan dan mendapat hasil yang maksimal.

4. Atlet

Mengetahui kontribusi *free throw*, konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan atlet agar atlet lebih giat berlatih untuk memperbaiki kekurangan yang dimiliki sehingga menjadi atlet yang lebih baik lagi dan memiliki prestasi yang maksimal.