

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan sebuah kewajiban untuk meningkatkan kompetensi, pengetahuan, keterampilan dan sikap. Baik secara sadar maupun tidak sadar, proses belajar harus dijalani setiap manusia. Belajar menjadikan manusia menjadi tahu, dari sebelumnya tidak tahu. Manusia akan memperoleh pengetahuan atau menguasai pengetahuan melalui pengalaman. Kemudian, manusia akan mengingat apa yang dipelajarinya. Ingatannya akan menuntunnya untuk menguasai pengalaman dan mendapatkan informasi atau menemukan.

Belajar dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran membuka ruang interaksi antara pendidik dan pembelajar. Pendidik punya tanggung jawab dalam mentransfer pengetahuannya, menstimulus dan memecahkan masalah pada peserta didiknya. Pembelajaran juga akan meningkatkan kesadaran peserta didik tentang informasi, ide, keterampilan, nilai dan cara berpikir. Muaranya pada efektifitas dan efisiensi dalam menyelesaikan permasalahan.

Penyelesaian masalah secara efektifitas dan efisiensi dapat diperoleh melalui aktivitas yang dilakukan berulang-ulang. Stimulus yang diberikan pendidikan lalu direspon oleh peserta didik akan menghasilkan percobaan gerakan. Jika percobaan gerakan ini dilakukan berulang-ulang akan ditemukan

kesalahan-kesalahan belajar yang dapat dievaluasi. Model belajar ini sering dikatakan dengan teori belajar behaviorisme.

Kebalikan dari teori belajar behaviorisme, selanjutnya berkembang teori belajar kognitivisme. Teori belajar kognitivisme berhasil memberikan pengaruh terhadap perilaku manusia. “Teori belajar kognitivisme memberikan kontribusi terhadap penggunaan unsur kognitif atau mental dalam proses belajar dan pembelajaran.” (Rahyubi, 2012:75)

Secara umum, proses-proses kognitif meliputi lima hal yang penting, yaitu: persepsi (*perception*), perhatian (*attention*), ingatan (*memory*), bahasa (*language*), dan berpikir (*thinking*). Jika aliran behaviorisme mengutamakan perilaku manusia, aliran kognitivisme mengutamakan aspek berpikir (*thinking*) dan ingatan (*memory*).

Ketika seorang peserta didik melihat seorang model yang melakukan demonstrasi gerakan dihadapannya, maka ia akan melakukan proses pengingatan (*retention processes*). Peserta didik akan menyimpan apa saja yang dilakukan model dalam citraan mental atau deskripsi-deskripsi verbal. Ketika hal itu sudah tersimpan, maka seseorang dapat “memanggil kembali” citraan atau deskripsi model tadi, sehingga dia dapat memproduksinya melalui perilaku. Untuk meningkatkan daya ingat, diperlukan tindakan berupa pengkodean simbolik (*symbolic coding*) dan pengulangan dalam hati (*mental rehearsal*).

Teori belajar behaviorisme dan kognitivisme secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi proses pendidikan dan pembelajaran. Pembelajaran motorik atau pembelajaran gerak sebagai bagian dari pendidikan

dan pembelajaran, tentu akan dipengaruhi oleh kedua teori belajar tersebut. Pengaruh ini ada yang bisa dilihat secara eksplisit (tegas), namun ada juga yang cuma bisa dilihat secara implisit (tersamar).

Pada teori belajar behaviorisme, individu dipandang hanya dari sisi fenomena jasmaniah, dan mengabaikan aspek mental. Dengan kata lain, behaviorisme tidak mengakui adanya kecerdasan, bakat, minat dan perasaan individu dalam pembelajaran. Peristiwa belajar semata-mata melatih refleks-refleks sedemikian rupa sehingga menjadi kebiasaan yang dikuasai individu.

Sementara, adapula seorang ilmuwan yang bernama Ivan Petrovich Pavlov yang tertarik untuk menyelidiki fenomena psikologi dan fisiologi. Ia mengembangkan studi perilaku (*behavioral study*) yang dikondisikan, yang dikenal dengan teori *classical conditioning*. Dengan menerapkan strategi Pavlov ternyata individu dapat dikendalikan melalui cara mengganti stimulus alami dengan stimulus yang tepat untuk mendapatkan pengulangan respon yang diinginkan, sementara individu tidak menyadari bahwa ia dikendalikan oleh stimulus yang berasal dari luar dirinya.

Implikasinya pada pembelajaran motorik yang dilansir Pavlov sangat menantang para pendidik, pelatih dan instruktur untuk menciptakan pembelajar yang punya keahlian dan keterampilan motorik yang mumpuni. Para pembelajar pun punya disiplin dan kepatuhan pada trainernya yang bisa menjadi modal untuk memperoleh keterampilan dan keahlian motorik yang baik.

Berbeda dengan teori yang dilansir para pemikir behaviorisme, teori kognitivisme Gestalt memandang bahwa belajar adalah proses yang didasarkan

pada pemahaman (*insight*). Paling penting dalam proses belajar adalah individu mengerti apa yang dipelajarinya. Seseorang berhasil dalam proses belajar jika mendapatkan *insight*. *Insight* adalah pengamatan dan pemahaman mendadak terhadap hubungan-hubungan antar bagian-bagian dalam suatu situasi permasalahan.

Dalam khazanah pembelajaran gerak, kini muncul kesadaran bahwa penguasaan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerak saja. Melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan (*mental rehearsal*). Latihan mental adalah proses latihan dengan cara memikirkan atau membayangkan secara mental aspek tertentu dari keterampilan yang sedang dipelajari, tanpa terlibat dalam segala macam gerak sesungguhnya. Praktik pelatihan mental sering juga disebut latihan nir-gerak atau nir-motorik.

Setelah melalui proses eksperimen, uji coba, dan pengalaman empirik di lapangan, para peneliti dan pelatih pembelajaran motorik sampai pada kesimpulan bahwa latihan mental mampu memberikan hasil yang hampir sebaik latihan motorik sendiri, terutama jika dijadikan porsi pelengkap dari latihan gerak dan latihan fisik.

Beberapa latihan mental yang dapat diterapkan dalam meningkatkan hasil latihan adalah latihan *self talk*, *imagery training*, *relaxasi otot* secara progresif, dan lain-lain. Dari beberapa bentuk latihan mental di atas, latihan imajiner (*imagery training*) sangat cocok dilakukan bagi peserta latih dalam upaya meningkatkan konsentrasi dan akurasi saat melakukan *free throw* bola basket. Jika diklasifikasikan keterampilan geraknya, *free throw* yang membutuhkan

konsentrasi dan akurasi pada suatu objek termasuk dalam keterampilan tertutup. Menurut Pasurney, dkk. (2007:4). “Keterampilan tertutup adalah kondisi lingkungan dan objek statis, misalnya menembak, panahan, lari.”

Latihan imajiner akan meningkatkan jumlah repetisi (pengulangan) latihan dalam jumlah yang banyak. Repetisi yang banyak akan membuat peserta latihan terbiasa melakukan gerakan *free throw*. Peserta latihan akan merasakan peningkatan kemampuan *free throw* dalam imajinasinya. Rasa peningkatan ini akan merangsang otot untuk merekam tahapan gerakan *free throw*. Rekaman gerakan *free throw* di otot menimbulkan gerakan otot menjadi gerakan yang otomatis.

Otomatisasi gerakan akan meningkatkan kepercayaan diri peserta latihan saat melakukan *free throw*. Kepercayaan diri yang tinggi akan membuat peserta latihan mampu mengabaikan sorakan dari penonton, provokasi dari pemain lawan, maupun ekspektasi dari rekan satu tim. Kepercayaan diri secara tidak langsung diakibatkan kegiatan latihan imajiner yang dilakukan dengan pendekatan aktivitas konsentrasi.

Sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan *mental imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Biasanya beberapa atlet menggunakan latihan *imagery* tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalitas sebagai inti dari latihan *imagery*. Namun gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan.

Ada alasan lain mengapa latihan imajiner sangat penting dilakukan sebagai pelengkap latihan yang nyata yaitu : konseptualisasi keterampilan gerak yang akan dipelajari secara imajiner, secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif dan kemampuan seseorang untuk berfikir.

Latihan imajiner ini menjadi bermakna dan dapat terlihat peningkatannya, jika ada latihan pembandingnya. Pada penelitian ini, latihan imajiner akan dibandingkan dengan latihan nyata dan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata. Latihan nyata adalah latihan konvensional *free throw* itu sendiri. Sementara kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata adalah penggabungan kedua bentuk latihan, dimana dilakukan secara bergantian.

Free throw merupakan hukuman yang diberikan kepada salah satu tim dalam permainan bola basket. Hukuman ini diberikan, karena salah satu pemain bertahan melakukan *foul* (kesalahan) kepada pemain yang melakukan *shooting* (tembakan), atau akibat kesalahan lainnya.

Dari beberapa data *free throw* pertandingan bola basket yang penulis kumpulkan, tidak ada tim basket yang dapat melakukan *free throw* sukses mencapai 100% dalam satu pertandingan. Berikut penulis sajikan data-data hasil *free throw* pada beberapa liga bola basket pada musim 2016-2017:

Tabel-1. Persentase *Free Throw* Bola basket
(Sumber : nba.com ; ibl.com ; dbl.com)

No	Kompetisi	Persentase FT
1	NBA USA 2016-2017	77,3%
2	IBL (<i>Indonesia Basketball League</i>) 2017	62,7%
3	Kejurnas KU-16 2016	46,7%
4	DBL <i>North Sumatera</i> 2016	34,28%

Dari keseluruhan data yang diuraikan di atas, mulai dari kompetisi bola basket tingkat internasional, nasional, dan lokal, dapat dijelaskan bahwa persentase *free throw* dari seluruh pertandingan tidak ada yang mencapai 100%. Persentase *free throw* yang belum maksimal ini sepatutnya dievaluasi, kenapa bisa terjadi?

Padahal dengan memaksimalkan hasil *free throw*, maka sebuah tim dapat menambah jumlah skor bagi tim mereka. Jika hal ini dapat dimanfaatkan dengan semaksimal mungkin, tentu dapat menjadi senjata kemenangan dalam pertandingan basket.

Ketika sebuah tim mampu memaksimalkan *free throw* dalam setiap pertandingan, maka tim lawan akan berhati-hati dalam melakukan *defense*. Dengan berhati-hatinya lawan dalam melakukan *defense*, maka tim penyerang akan lebih leluasa dalam melakukan serangan (*offense*). Dengan demikian tim lawan akan serba salah dalam menghadapi tim yang mempunyai persentase *free throw* yang tinggi. Karena, dijaga dengan ketat akan mengakibatkan *free throw*, dan persentase *free throw*-nya tinggi. Sementara jika tidak dijaga dengan ketat, maka tim tersebut akan dengan leluasa menerobos *defense* lawan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sebuah tim bola basket sebaiknya melatih *free throw* dengan sebaik mungkin sehingga dapat meningkatkan akurasi tembakan peserta latihnya. Kelalaian dalam memaksimalkan latihan *free throw*, akan menyebabkan kerugian dalam pengumpulan skor pada setiap pertandingan.

Seperti halnya, salah satu tim bola basket tingkat SMA di kota Medan yang penulis amati, yakni tim basket SMA Negeri-1 Medan. Dari hasil pertandingan-pertandingan yang telah dijalani tim basket SMA Negeri-1 Medan, khususnya pada turnamen bola basket tingkat pelajar, persentase *free throw* tim ini sangat rendah.

Rata-rata persentase yang diperoleh tim SMA Negeri-1 Medan dalam 4 pertandingan babak penyisihan salah satu turnamen antar pelajar terbesar di Medan, yakni Turnamen Wahidin Cup 2016 adalah sebagai berikut :

Tabel-2. Pesentase *Free Throw* Bola basket Tim SMA Negeri-1 Medan pada Turnamen Wahidin Cup 2016. (Sumber : Statistik Hasil Pertandingan)

No	SMAN-1 Medan Versus	FT <i>Made</i>	FT <i>Attempt</i>	FT%	Skor	Ket.
1	SMA Bodhicita	3	21	14	44-61	SMAN-1 Lose
2	SMA Santo Thomas-1	9	15	60	48-35	SMAN-1 Win
3	SMA Hang Kesturi	9	24	37.5	40-62	SMAN-1 Lose
4	SMA Cinta Budaya	9	13	69	48-42	SMAN-1 Win
	Rata-rata =	7.5	18.25	45		

Dari uraian data di atas, dapat dijelaskan bahwa pada saat mengikuti turnamen bola basket Wahidin Cup tahun 2016, tim SMA Negeri-1 Medan tergabung dalam satu pool dengan tim SMA Bodhicita Medan, SMA Santo Thomas-1 Medan, SMA Hang Kesturi Medan dan SMA Cinta Budaya Medan.

Sepanjang babak penyisihan, tim SMA Negeri-1 Medan bertanding 4 kali. Dari keempat pertandingan tersebut, tim SMA Negeri-1 Medan meraih kemenangan sebanyak 2 kali dan menderita kekalahan sebanyak 2 kali. Dengan hasil ini, maka tim SMAN-1 Medan, berada di peringkat ke-3 dalam

pemeringkatan pool. Dengan hasil ini, maka tim SMAN-1 Medan tidak berhasil melaju pada babak delapan besar alias tersingkir di babak penyisihan.

Bercermin dari hasil pertandingan SMA Negeri-1 Medan pada turnamen Wahidin Cup 2016, maka dapat dievaluasi hasil *free throw* yang dicapai yakni hanya 45%. Padahal, jika *free throw* ini bisa dimaksimalkan, maka dapat merubah hasil pertandingan. Misalnya pada pertandingan pertama ketika menghadapi SMA Bodhicita Medan, skor akhir 44-61. Tim SMAN-1 Medan minus 17 angka. Sementara jika dilihat jumlah percobaan *free throw* tim SMAN-1 Medan sebanyak 21 kali dan yang masuk hanya 3 kali, maka tim SMAN-1 Medan sudah rugi/ kehilangan skor sebanyak 18 angka. Seandainya, kegagalan *free throw* ini dapat dikonversikan menjadi skor (*free throw*-nya masuk), maka skor akhir pertandingan menjadi 62-61 untuk kemenangan tim SMAN-1 Medan.

Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa memanfaatkan peluang *free throw* menjadi skor merupakan sebuah keniscayaan. Karena penambahan-penambahan skor dari *free throw* ini, tanpa disadari akan menambah jumlah skor sebuah tim. Maka, pelaksanaan latihan *free throw* harus dibenahi dengan serius, kalau tidak mau kehilangan angka dari kegagalan *free throw*.

Jika di analisa lebih mendalam lagi, sebenarnya kenapa *free throw* bisa gagal dilakukan. Padahal pelaksanaannya tanpa penjagaan dan dengan jarak tembak yang cukup dekat. Dari beberapa pendapat para pemain SMAN-1 Medan yang penulis wawancarai, mereka mengatakan ada rasa ketegangan saat melakukan *free throw* tersebut. Apalagi ketika skor kedua tim saling kejar-kejaran, dan pada waktu akhir-akhir pertandingan, serta ditimpali oleh teriakan-

teriakan dari penonton dan juga *ekspektasi* (harapan) dari pelatih dan pemain di *bench* (tempat duduk pemain cadangan) serta supporter, akan turut menambah ketegangan bagi pemain saat melakukan *free throw*.

Jika ingin menghilangkan ketegangan saat melakukan *free throw*, sudah selayaknya pelatih melakukan bentuk-bentuk latihan mental yang dapat mengurangi ketegangan pemain. Beberapa latihan mental yang dapat menurunkan ketegangan dalam melakukan *free throw* adalah latihan *self talk*, *imagery training*, *relaxasi otot* secara progresif, dan lain-lain.

Dari beberapa bentuk latihan mental di atas, setelah penulis baca dan pelajari, latihan imajiner (*imagery training*) sangat cocok dilakukan bagi peserta latih bola basket di SMAN-1 Medan dalam upaya meningkatkan konsentrasi dan akurasi saat melakukan *free throw*.

Dengan demikian, maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul: “Perbedaan pengaruh latihan imajiner, latihan nyata dan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket di SMA Negeri-1 Medan.”

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : apakah yang menyebabkan akurasi *free throw* bola basket tidak dapat dilakukan secara maksimal? Apakah teknik pelaksanaan *free throw* sudah dilakukan dengan baik? Apakah saat melakukan *free throw*, pemain mengalami ketegangan? Apa yang menyebabkan pemain mengalami ketegangan? Bagaimana cara mengatasi ketegangan tersebut?

Apakah latihan mental dapat mengatasi ketegangan saat melakukan *free throw*?
Apakah latihan mental dapat meningkatkan konsentrasi saat *free throw*? Apakah bentuk latihan mental yang paling sesuai untuk meningkatkan *free throw*? Apakah bentuk latihan imajiner dapat meningkatkan konsentrasi saat *free throw*? Apakah latihan nyata dapat meningkatkan konsentrasi saat *free throw*? Apakah kombinasi antara latihan imajiner dan latihan nyata dapat meningkatkan konsentrasi saat *free throw*? Apakah bentuk latihan imajiner dapat meningkatkan hasil *free throw*? Apakah latihan nyata dapat meningkatkan hasil *free throw*? Apakah kombinasi antara latihan imajiner dan latihan nyata dapat meningkatkan hasil *free throw*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi penelitian ini, agar pembahasannya tidak terlalu melebar, maka sesuai dengan uraian pada identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini akan dibatasi pada : Perbedaan pengaruh latihan imajiner, latihan nyata, kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan antara latihan imajiner dengan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket?

2. Apakah terdapat perbedaan antara latihan imajiner dengan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan nyata dengan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket?
4. Apakah terdapat perbedaan antara latihan imajiner, latihan nyata, serta kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan imajiner dengan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket?
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan imajiner dengan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket?
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan nyata dengan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket?
4. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan imajiner, latihan nyata, serta kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket?

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk pelatih bola basket yang ingin meningkatkan mental pemainnya saat melakukan *free throw* dengan memberikan latihan mental yang tepat kepada peserta latihnya.
2. Untuk guru olahraga dalam mengajarkan materi bola basket kepada peserta didiknya, khususnya materi *free throw*, dan bagaimana meningkatkan kepercayaan diri peserta didiknya untuk melakukan *free throw* dengan nyaman.
3. Untuk peserta latih dalam melakukan bentuk latihan mental yang tepat dalam upaya meningkatkan hasil *free throw* bola basketnya.