

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang disenangi dan banyak dimainkan oleh masyarakat maupun siswa siswi dalam dunia pendidikan. Olahraga bola basket berkembang dengan pesat dan dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bola basket yang bersifat daerah, nasional dan internasional. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang kekurangan dalam hal fisik. Bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*) dan sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan.

Dedy Sumiyarsono (2002: 32) menyampaikan ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak, yaitu; (1) Jarak, (2) Mobilitas, (3) Sikap penembak, (4) Ulangan tembakan. Teknik *shoot* yang biasa dilakukan oleh pemain basket untuk memasukkan bola dengan cara mengantar bola pada ring yaitu teknik *lay up shoot*. Teknik lay-up dapat mendekatkan penembak ke keranjang dengan melakukan rangkaian gerakan lompat-langkah-lompat. Banyak *lay up* meleset dalam sebuah pertandingan bola basket.

Keberhasilan dalam melakukan lay-up masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan. *Lay up* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Oliver, J (2007: 14) mengatakan mengoptimalkan keberhasilan ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan lebih besar. Melihat sangat pentingnya *shoot* pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat *shoot* untuk diteliti, namun peneliti lebih memfokuskan pada *lay-up shoot*. Karena *lay-up shoot* sangat bermanfaat dalam pelaksanaan *fast break* dan juga bermanfaat untuk memecah pertahanan lawan.

Agung Indra Permana dan Rusdiyanto (2016:2) teknik *lay up shoot* merupakan teknik dasar yang relatif mudah dilakukan akan tetapi masih banyak pemain bola basket yang melenceng dalam memasukan bola ke dalam basket. Prestasi orang yang melakukan *lay up* sendiri sangat ditentukan oleh kecepatan awalan dalam melangkah, sudut pada saat menekuk lutut, kekuatan tangan dan kaki, sudut pelepasan bola, pandangan, dan teknik mengatur posisi tubuh pada saat melakukan *lay up*. Nuril Ahmadi, (2007:19) *lay up shoot* ialah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Proses melakukan *lay up* sesungguhnya hanya berlangsung beberapa detik saja. Lebih pelan pemain melakukan langkah dapat terjadi pelanggaran (*traveling*). Oleh karena itu bagian-bagian teknik yang diyakini menunjang prestasi *lay up* perlu mendapatkan perhatian yang lebih dibanding yang lain.

Berdasarkan hasil lembar pengamatan atau observasi dilapangan pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 19 Medan, SMA Marta Dinata dan SMA Negeri 3 Medan. Ketiga SMA tersebut memiliki rutinitas kegiatan ekstrakurikuler yang cukup dikenal dan banyak mengikuti kegiatan pertandingan bola basket setiap tahunnya. Peneliti melakukan pengamatan pada saat pertandingan uji coba pada tanggal 5 Februari 2020 saat pertandingan SMA Marta Dinata dan SMA Negeri 3 Medan. Hasil pengamatan saat permainan siswa sering gagal menghasilkan poin melalui teknik *lay up*. Kerja sama yang diterapkan mudah dibendung lawan satu sama lain. Teknik *lay up* dominan dilakukan siswa dalam menghasilkan point namun sering kali gagal dan mendapatkan poin pertandingan. Dedi Sumiyarso, (2002: 35-36) tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat malakukan pelanggaran. Berdasarkan hal tersebut teknik *lay up* sangat penting dilatih terlebih dahulu pelaksanaannya karena ketidak mampuan melakukan *lay up* akan berakibat pelanggaran kepada pemain dan akan sangat menguntungkan bagi pemain lawan dan mengakibatkan kekalahan tim dalam pertandingan.

Tabel 1. Data Obeservasi Tingkat Keberhasilan *Lay up Shoot*

NO	Tim Bola Basket	Teknik <i>Lay up</i>			Jumlah
		Masuk	Gagal	Kesalahan Teknik	
1	SMA 19 Medan	4	8	4	16
2	SMA Marta Dinata	3	10	5	18
3	SMA 3 Medan	6	13	7	26
	Jumlah	13	31	16	60
	Persentase	21,66%	51,66%	26,66%	

Berdasarkan lembar observasi menggunakan lembar pengamatan terhadap tingkat keberhasilan *lay up* pada saat pertandingan bola basket yaitu dari 60 kali pemain melakukan *lay up* saat pertandingan hanya 13 kali atau 21,66% yang berhasil masuk dengan sempurna dan menghasilkan point. Teknik *lay up* yang gagal masuk dan tidak menghasilkan point sebanyak 31 kali dengan persentase 51,66%. Dari seluruh upaya pemain dalam melakukan *lay up* terdiri 16 kali atau dengan persentase 26,66% pemain melakukan kesalahan teknik yang mengakibatkan pelanggaran dan menguntungkan tim lawan dalam menguasai bola. Berdasarkan hasil pengamatan saat pertandingan bola basket di atas dapat disimpulkan bahwa kematangan pemain dalam melakukan latihan *lay up* masih minim sehingga mengakibatkan kesulitan pemain dalam memanfaatkan peluang dalam menghasilkan point.

Lay-up bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Oliver, J (2007: 14) mengatakan mengoptimalkan keberhasilan ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan lebih besar. Hasil penelitian dari Arifto Juniardi (2015) data hasil tes lay up shoot pada permainan bola basket tes awal diperoleh 30.44%. Data menunjukkan tes awal menunjukkan bahwa banyaknya pemain bola basket yang belum terampil dalam melakukan lay up. Selanjutnya peneliti melakukan pengamatan pada sesi latihan saat jam ekstrakurikuler SMA Negeri 19 Medan, SMA Marta Dinata dan SMA Negeri 3 Medan diperoleh pelatih menerapkan bentuk latihan *lay up* lebih berfokus pada langkah dalam melakukan *lay up* tanpa memperhatikan pelaksanaan teknik tangan dalam memasukkan bola dan pelaksanaan sebelum melakukan *lay up*.

Sehingga dengan pelaksanaan latihan *lay up shoot* yang masih berfokus pada langkah *lay up*, siswa kesulitan dalam menyusun serangan untuk dapat menghasilkan poin melalui teknik *lay up shoot*. Oleh karena itu pelatih harus memberikan perhatian khusus dalam membuat sebuah latihan yang menarik dan menyenangkan dengan memperhatikan seluruh prinsip latihan yang berhubungan dengan pelaksanaan teknik *lay up*. Pelaksanaan latihan yang diterapkan oleh pelatih berfokus pada satu arah yaitu pelatih hanya fokus pada teknik langkah dalam pelaksanaan *lay up shoot*. Hal tersebut mengakibatkan kebosanan bagi pemain dalam melakukan bentuk latihan sehingga kurang maksimalnya pemain dalam menerapkan bentuk latihan. Untuk menyikapi hal tersebut pelatih harus memperhatikan prinsip latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain.

Dan menurut hasil pengamatan saya melalui menonton video edukasi terkait Bentuk latihan *lay up shoot* di *youtube* dapat saya simpulkan bahwa didalam video edukasi tersebut hanya menayangkan Fudamental teknik *lay up* tanpa mevariasikanya, Sehingga dalam latihan objek pun terasa bosan dalam mengikuti latihan dalam fase-fase melakukan *layup shoot*. Menayangkan video edukasi bentuk-bentuk variasi latihan layup di *youtube* menambah kreatifitas coach agar lebih banyak lagi mengkombinasi teknik *lay up* dengan teknik-teknik yang lain. Data hasil pengamatan tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Riset Melalui Menonton Video Di Youtube

Jumlah video	sumber	Kata kunci	Hasil review
20 video	youtube	#Bola Basket / Shooting / Lay Up / Pivot / Dribble #Variasi Lay Up / BASKETBALL	Saya melihat kekurangannya

	<p>FUNDAMENTALS #Basketball Guard Skills & Drills: Two Step Lay Up #The Lay Up Basketball #Kombinasi Atau gabungan teknik chest pass,dribble dan lay up - #How To Do The BEST Windmill Reverse Layups! #Basketball Drills- How To Do A Jump Stop Lay Up! #INSANE Jump Stop Basketball Moves #Simple Read & React Warm Up Drill (Layer 1) #MONSTER Jump Stop Basketball Moves To Explode Your Scoring! (EASY!) #Underhand Layup Package You MUST Have! How To Shoot A Layup In Basketball #Crossover Drive in Layup Moves - Jumpshot Basketball Drills #pick and roll basketball #The Dribble Pass Basketball #Jumpstop + Pivoting Move Tutorial Dre Baldwin #Basketball Drills For Guards- Layups Drill! #Pivot & Drill.. Cara Pivot Dalam Permainan Bola BasketBall Pebasket Kampung. #NBA Zig Zag Drill #Gerakan Lay Up yang Benar Bersama Abraham Damar - Tricky Trick DBL Academy #HOW TO STOP MISSING LAY UPS!</p>	<p>yaitu hanya menjelaskan basic teknik layup saja dalam bentuk latihannya sehingga objek pun bosan dan jenuh, saya persimpell dan saya variasikan menggunakan kun, teknik pivot, cutting, passing pass, dribbling, pick and roll dan step dengan menggunakan arah yang pasti yang sudah di rencanakan, Sehingga menimbulkan daya tarik, Motivasi dan Semangat dalam melakukan variasi latihan lay up saya kembangkan.</p>
--	--	--

Berdasarkan hasil riset observasi di *youtube* terkait video bentuk-bentuk variasi latihan layup shoot. maka dapat saya simpulkan bahwa didalam semua video tersebut hanya menjelaskan dasar basket tentang teknik *lay up* tanpa mengkombinasikan dengan teknik-teknik yang lain, yang bisa menambah minat, ketertarikan dan motivasi siswa

dalam melakukan gerakan teknik *lay up shoot* dalam bola basket dan menamabah kreativitasan *coach* dalam mengembangkan, mengkombinasikan layup dengan teknik-teknik yang lain.

Mubarrok dan Sapto Adi (2017:126) Prinsip latihan yang penting dan dapat diterapkan pada semua cabang olah raga adalah prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip beban berlebih (*over load*), memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan. Menerapkan bentuk program latihan teknik yang berkualitas pelatih harus memperhatikan prinsip latihan diantaranya bentuk latihan yang bervariasi dan pengembangan model latihan yang diterapkan kepada pemain basket. Berdasarkan pengamatan peneliti berkesimpulan bahwa pelatih masih belum menerapkan prinsip latihan salah satunya prinsip latihan yang bervariasi dan kemampuan pelatih dalam mengembangkan model latihan yang diterapkan sehingga pemain basket merasa jenuh dan kurang termotivasi dalam menerapkan bentuk latihan dengan maksimal.

Prinsip variasi Bompa dan Haff (2009:48) menjelaskan “variasi yaitu komponen kunci untuk merangsang penyesuaian respon latihan, akuisisi peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas baru diberikan, tetapi akuisisi yang lambat dengan pengulangan latihan pada rencana latihan akan menyebabkan program *overtraining* yang monoton”. Latihan yang bervariasi akan meningkatkan motivasi dan minat pemain dalam menerapkan bentuk latihan dengan maksimal. Selain dari prinsip latihan yang bervariasi pelatih juga harus memperhatikan model latihan yang diterapkan kepada pemain untuk mendukung efektifitas dari latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain saat menerapkan latihan. Budiwanto (2012:28) menjelaskan “dengan menggunakan model,

pelatih berusaha mengorganisasi latihan dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang mirip dengan situasi pertandingan.

Berdasarkan kenyataan yang ditemukan dilapangan bahwa pemain kurang mampu melakukan teknik *lay up shoot* dengan baik dibuktikan dengan kemampuan pemain dalam menghasilkan point dengan teknik *lay up shoot* yang seringkali gagal menghasilkan point. Pelatih menerapkan model latihan yang berfokus pada satu arah pelaksanaan teknik *lay up shoot* tanpa memperhatikan aspek lain dalam pelaksanaan *lay up shoot*. Model latihan *lay up shoot* yang diterapkan pelatih tidak variatif sehingga menimbulkan kejenuhan pemain dalam melakukan bentuk latihan. Untuk itu perlu adanya pengembangan variasi model latihan *lay up shoot* kepada pemain dan memberikan pedoman khusus kepada pelatih sehingga dapat membantu pelatih dalam menerapkan bentuk latihan secara maksimal dan berkelanjutan.

Pengembangan variasi model latihan yang berfokus pada peningkatan teknik *lay up shoot* dan melibatkan keseluruhan aspek dalam upaya penyerangan kepada tim lawan melalui variasi latihan *lay up shoot*. Pengembangan variasi latihan *lay up shoot* yang dikembangkan yaitu latihan drill kombinasi beberapa teknik dalam bola basket sebelum melakukan *lay up shoot*. Program yang diterapkan memiliki stimulus respons positif dan memiliki unsur berkompetisi didalamnya maka akan menarik motivasi siswa untuk selalu mencoba dan mencoba latihan. Oleh karena itu suasana latihan akan terasa lebih menyenangkan dan memiliki daya tarik siswa untuk mau melakukan dari diri sendiri tanpa adanya paksaan. Goldberg, 1993 (dalam: Sarwono, Sarlito W 2016:85) mengatakan ciri perilaku remaja yaitu openness (57%) keterbukaan, menghargai seni, emosional, pertualangan, menghasilkan ide baru, imajinasi, keingintahuan pada

pengalaman baru. Untuk itu seorang pelatih harus mampu merangsang rasa keingintahuan, rasa ingin mencoba, semangat yang tinggi dalam melakukan latihan. Dengan mengembangkan variasi latihan *lay up shoot* akan mampu merangsang rasa keingintahuan dan semangat dalam berlatih pada pemain bola basket. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya tindakan untuk memperoleh data kebutuhan terhadap pengembangan variasi latihan *lay up shoot* yang akan di uji cobakan sebagai pedoman bagi pelatih dan diterapkan kepada pemain basket untuk meningkatkan ketarampilan menyerang menggunakan teknik *lay up*.

Dari analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap 6 orang pelatih dengan memberikan pertanyaan tentang kebutuhan variasi latihan *lay up shoot* sebanyak 10 pertanyaan. Hasil analisis kebutuhan terhadap pengembangan variasi latihan *lay up shoot* pada olahraga bola basket dapat dideskripsikan jumlah total jawaban diperoleh sebesar 52 poin dan jumlah maksimal jawaban yaitu 60 poin. Berdasarkan data diatas maka persentase kebutuhan terhadap bentuk latihan *lay up shoot* diperoleh sebesar 86,6%. Dari persentase kebutuhan yang diperoleh dari analisis kebutuhan pelatih maka tingkat kebutuhan terhadap pengembangan variasi latihan *lay up* pada olahraga bola basket memiliki tingkat kebutuhan yang tinggi.

Berdasarkan jurnal selama ini lebih fokus pada pengembangan latihan shoot ditinjau dari beberapa teori hasil penelitian dari Indrayogi, et.al (2019) Penelitian Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Bola Basket. Selanjutnya penelitian pengembangan bahan ajar bola basket membahas pembelajaran bola basket secara umum, seperti penelitian yang dilakukan Aris, et.al (2020) yaitu penelitian Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. Dapat

disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan *lay up* masih belum ada dikembangkan oleh oleh peneliti sebelumnya. Bentuk latihan *lay up* masih dikembangkan pada aplikasi *youtube*. Bentuk latihan yang dikembangkan melalui *youtube* belum mengkombinasikan dengan teknik *dribbling* bola basket.

Berdasarkan latar belakang di atas ditemukan bahwa atlet masih kurang maksimal dalam melakukan teknik *lay up shoot* dikarenakan kurangnya motivasi dan minat atlet dalam melakukan teknik dasar secara khusus, atlet cenderung hanya ingin bermain, pada hakekatnya untuk dapat terampil tentunya harus melewati tahap latihan secara sistematis dan bervariasi. Dari hasil kebutuhan yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler dan pelatih diperoleh kebutuhan pada bentuk latihan yang bervariasi karena saat ini atlet cenderung bosan pada saat latihan. Latihan *lay up shoot* merupakan latihan yang menyenangkan yang sistem latihannya berkompetisi saat latihan. Intensitas latihan *lay up shoot* cukup tinggi dan dapat merangsang motivasi serta hasrat ingin mencoba. Latihan *lay up* akan menjadi lebih menyenangkan jika diterapkan dengan cara berkompetisi sehingga siswa lebih tertarik dan ingin mencoba latihan dengan memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan *lay up shoot*. Untuk itu peneliti menetapkan judul penelitian ini yaitu “Pengembangan Variasi Latihan *Lay up shoot* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket Tahun 2020”.

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat disimpulkan fokus penelitian ini yaitu mengembangkan bentuk variasi latihan *lay up shoot* yang menyenangkan dan menarik motivasi siswa dalam melakukan latihan *lay up shoot*. Variasi latihan yang dikembangkan yaitu latihan *lay up shoot* yaitu latihan drill kombinasi beberapa teknik bola basket sebelum *lay up shoot*. Penelitian ini dibatasi untuk menghasilkan buku pedoman latihan *lay up shoot*.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian maka pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pengembangan variasi latihan *lay up* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket di SMA Kota Medan?
2. Bagaimanakah kelayakan variasi latihan *lay up* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian pengembangan ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengembangan variasi latihan *lay up shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMA di Kota Medan?
2. Untuk mengetahui kelayakan variasi latihan *lay up shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket dapat digunakan?

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara praktis maupun manfaat secara teoritis.

1.5.1. Manfaat Secara Praktis

- a. Memberikan sumbangan bentuk latihan *lay up shoot* yang menyenangkan dan menarik motivasi siswa dalam mengikuti latihan
- b. Siswa dapat melakukan variasi latihan secara mandiri dengan rekan untuk melihat keterampilan dalam melakukan *lay up shoot*.
- c. Sumber ilmu pengetahuan pelatih pada variasi latihan *lay up shoot* yang menarik dan menyenangkan.
- d. Menambah minat siswa dalam melakukan latihan *lay up shoot*.
- e. Sebagai Sumbangan referensi kepada pelatih dan siswa tentang pengembangan variasi latihan *lay up shoot* bola basket.

1.5.2. Manfaat Secara Teoritis

Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis yaitu :

- a. Untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dalam olahraga Bola Basket.
- b. Menambah referensi dan literatur tentang variasi latihan *lay up shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler Basket Tahun 2020.