

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental, maupun watak seseorang. Dengan olahraga, jasmani kita akan terlihat sehat serta dapat membantu kita untuk selalu aktif dalam beraktivitas dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain itu keharuman nama bangsa juga dapat di tingkatkan dengan olahraga. Semua Negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam pertandingan-pertandingan olahraga. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus di arahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal.

Bentuk upaya dari olahraga agar manusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportivitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi. Ada banyak permainan olahraga yang digemari oleh masyarakat, di antaranya sepak bola, bola basket, bulu tangkis dan bola voli. Tetapi permainan bola basket cenderung lebih diminati oleh anak muda baik laki-laki dan wanita, karena olahraga ini sangat membutuhkan kerjasama tim, maka diharuskan setiap anggota tim saling berinteraksi satu sama lain agar tercipta kerjasama tim yang baik. Dengan luas lapangan yang tidak terlalu luas dan jumlah anggota tim hanya lima orang, maka memungkinkan lebih seringnya terjadi

interaksi dalam satu tim. Dengan adanya interaksi tersebut, maka olahraga bola basket lebih cenderung diminati oleh anak.

Bola basket merupakan salah satu olahraga populer di dunia. Di Indonesia sendiri olahraga bola basket sangat digemari oleh seluruh kalangan. Olahraga bola basket berkembang dengan sangat pesat dan dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub-klub, komunitas, kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya turnamen atau kompetisi bola basket yang bersifat pada kategori kelompok umur baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, kebanyakan permainan bola basket ini 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 dari mereka yang kekurangan dalam hal fisik. Bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*) dan sekarang dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan (*outdoor*).

Bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditambah lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Bola basket termasuk cabang olahraga yang kompleks gerakannya, terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi

dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk mempelajari atau menguasai teknik dasar secara baik dan teratur.

Bola basket termasuk cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, karena melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Bola basket termasuk olahraga yang sudah sangat populer di dunia. Pertandingan-pertandingan antar daerah, provinsi bahkan negara rutin diselenggarakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang unggul atau sekedar menguji seberapa besar kemampuan dalam olahraga bola basket. Olahraga berkelompok yang cukup digemari di kalangan masyarakat ini karena permainannya yang menyenangkan, seru serta melatih kekompakan antar teman.

Kompetisi atau pertandingan erat kaitannya dengan penampilan atlet. Pelatih dan atlet memiliki target dan tujuan dalam setiap pertandingan, namun permasalahan yang terjadi di lapangan sering terjadi hasil dari pertandingan tidak sesuai dengan harapan. Kegagalan seorang atlet bola basket dalam pertandingan adalah tidak tercapainya performa terbaiknya. Penampilan seorang atlet berdasarkan pendapat untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola dengan tujuan memasukkan bola ke dalam ring basket, karena itu tembakan merupakan unsur yang sangat penting untuk mencetak kemenangan.

Permainan ini yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuannya adalah untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola. Dasar

keterampilan unsur dalam permainan bola basket seperti *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *rebound*, serta kerja team untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Fungsi dan tujuan latihan di dalam bola basket adalah meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik umum dan teknik, mengembangkan keterampilan dan menyempurnakan strategi, taktik dan juga pola permainan, meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan di dalam bertanding. Seseorang yang mempunyai tingkat keterampilan teknik yang mahir akan mendukung seseorang untuk melakukan aktifitas dan keterampilan di dalam olahraga bola basket dengan baik.

Penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam suatu pertandingan bola basket, dengan penguasaan teknik yang baik dan benar maka tidak menutup kemungkinan team tersebut akan mudah mencapai kemenangan. Beberapa teknik dasar tersebut dibagi lagi menjadi beberapa jenis misalnya teknik *shooting*, teknik *shooting* terdiri dari *jump shoot*, *hook shoot*, *set shoot* dan *lay up shoot*.

Sebuah tembakan memerlukan teknik menembak yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang sangat bagus. Penyebab yang sering terjadi dikalangan pemain basket terutama tingkat usia remaja adalah teknik tembakan yang kurang baik. Untuk membentuk tembakan yang baik dan benar dibutuhkan latihan *shooting* dengan teknik dasar dan diberikan saat seseorang pemain masih dini atau saat muda. Melakukan tembakan dalam permainan bola

basket memerlukan gerakan kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, dan lengan.

Pemain yang sedang melakukan tembakan mempunyai beberapa faktor dan unsur setiap gerakannya. beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak, yaitu Jarak, Mobilitas, Sikap penembak, ulangan tembakan. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari keranjang dan jangkauan pemain, untuk melakukan tembakan diperlukan adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan tehnik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilan dengan latihan.

*Shooting* dalam permainan bola basket sekilas terlihat sederhana namun sebenarnya adalah teknik yang tergolong kompleks diantara teknik lainnya. Menembak (*shooting*) adalah keahlian yang sangat penting didalam olahraga basket. Menembak (*shooting*) memerlukan koordinasi gerak yang baik yang bisa disebut dengan istilah *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow through*) dimana posisi badan harus seimbang dengan pandangan mata menuju pada keranjang, kemudian siku membentuk sudut siku-siku 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*).

Dalam melatih keterampilan *shooting* diperlukan latihan yang berulang-ulang, selain itu membutuhkan teknik dasar yang benar dan variasi-variasi model latihan. Variasi latihan yang monoton dan selalu diulang-ulang akan menyebabkan siswa malas-malasan dalam menjalankannya. Menurut (Bompa, 1987:19) yang dikutip dalam (Hidayatullah, 2009) latihan harus bervariasi

dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan, pelatih perlu pengetahuan dan sumber latihan yang banyak yang memungkinkan dapat berubah secara periodik.

Dalam hal ini, setelah peneliti meminta izin dari salah satu pengurus Pengkot Perbasi Kota Medan yaitu Bapak Charles, beliau menyampaikan didalam naungan perbasi medan memiliki 19 Klub aktif didalamnya. Pengkot Perbasi Kota Medan merupakan salah satu daerah unggul dalam prestasi disetiap pertandingan bola basket tingkat daerah. Program pembinaan yang sering melakukan kompetisi saat ini adalah dengan mengikuti kejuaran-kejuaran yang dilakukan di tingkat kota medan pada kategori usia dimulai dari U11 mix, U12, U14, U16, U18, hingga kategori senior (U23 - U35) tahun. Hasil dari tujuan kejuaran tersebut untuk menjaring bibit-bibit atlet berprestasi dan mendukung pembinaan atlet mulai dari usia dini, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain muda bagi perkembangan olahraga bola basket di masa yang akan datang.

Saat peneliti melakukan pengamatan yang terlihat pada Turnamen Piala Halilintar bola basket yang dilaksanakan di GOR Pancabakti binjai pada tingkat kelompok umur 15 – 18 tahun yang dilaksanakan pada 3 Desember – 11 Desember 2022, Piala Kemerdekaan KU15 Tahun dilaksanakan pada tanggal 10 – 19 Agustus 2023, dan Piala Merah-Putih pada tanggal 6 – 17 September 2023. Masalah yang terjadi di dalam permainan seorang pemain tidak selalu mendapatkan posisi yang ideal untuk menembak sehingga akan menambah tingkat kesulitan dalam melakukan *shooting*, adapun kesempatan pemain sedang mendapatkan penguasaan bola tetapi kesempatan untuk menembak mengalami kesulitan dalam hal memanfaatkan peluang dalam menghasilkan *point*. Beberapa

tim menunjukkan bahwa pemain saat melakukan *shooting* dalam jarak *medium* dan *3-point area* berpeluang besar untuk melakukan tembakan, akan tetapi keputusan yang diambil oleh pemain terlalu memaksakan situasi yang seharusnya melakukan tembakan berubah menjadi gerakan *lay up* yang tidak terarah sehingga tim bertahan dengan mudah menutup pergerakan lawan dan bola dengan mudah berpindah dikuasai oleh tim lawan.

Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan *shooting* peserta bola basket seperti Klub Angsapura, Klub XYZ, Klub CSP123 dan Klub Jojo tidak sampai 50%. Hasil dipertandingan pasti berbanding lurus dengan proses latihan yang mana seperti dalam latihan tim Klub tersebut, bahkan kebanyakan dari tim tersebut menggunakan metode pengulangan (*drill*) tanpa penjagaan. Pengulangan (*Drill*) yang diberikan kepada atlet berupa *shooting individual skill* tanpa penjagaan, sebab atlet tidak ada rintangan dalam tantangan (*challenge*) selama mendapat pemberian perlakuan dilapangan akibatnya tidak terbiasa memutuskan dengan cepat dan membaca pergerakan lawan (*defense*) dengan melakukan arah serang merubah arah (*change direction*) dan kecepatan (*change speed*) saat menghadapi lawan. maka, ketika pemain penyerang (*offense*) dijaga oleh lawan (*defense*), atlet sulit membuat peluang terbuka dan ketika momentum peluang terbuka dengan jarak penjagaan tim bertahan (*defense*) yang cukup dekat membuat penyerang (*offense*) yang sedang menguasai bola buru-buru melepaskan tembakan dari tangan penembak (*shooter*). Kendala yang mungkin dihadapi ketika melakukan tembakan adalah kurangnya konsentrasi pemain ketika melakukan *shooting* dan halangan dari pemain lawan yang akan menambah kesulitan dalam melakukan *shooting*.

**Tabel 1.1 Data Observasi Statistik pada Turnamen Piala Pandu Sakti 2023.**

(Sumber : Statistik Hasil pertandingan Piala Halilintar Cup, Gor Panca Bakti)

No	Tim Bertanding	Skor	Percobaan <i>shooting</i>						Ket.
			3 Point		%	2 Point			
			FGA	FGM		FGA	FGM	%	
1.	Jojo vs XYZ	58 - 62	9	3	33,3 %	57	23	40,4%	Menang
2.	CSP 123 vs A.Sutomo	42 - 55	15	5	33,3 %	33	12	36,4 %	Kalah
3.	Angsapura vs XYZ	77 - 36	20	3	15 %	42	10	23,8 %	Kalah
4.	CSP123 –B vs Angsapura	44 - 31	31	3	9,7 %	39	15	39,8 %	Kalah

Dari keseluruhan data yang diuraikan di atas, dapat dijelaskan bahwa pada saat mengikuti turnamen seperti statistik yang terlihat bahwa tim yang bertanding mendapatkan angka dibawah 50% dari *FGA* (*field goal attack*) dari total tembakannya dengan nilai tertinggi tercipta dari peluang *FGM* (*field goal made*) yaitu 33,3 % (nilai 3 angka), dan 40,4% (nilai 2 angka).

**Tabel 1.2 Data Observasi Statistik Pada Piala Kemerdekaan 2023.**

(Sumber : Statistik Hasil pertandingan Piala Kemerdekaan, Gor Sioux Analisa)

No	Tim Bertanding	Skor	Percobaan <i>shooting</i>					
			3 Point		%	2 Point		
			FGA	FGM		FGA	FGM	%
1.	Sutomo vs XYZ	53- 62	18	3	16,7 %	49	19	40,4%
2.	CSP vs Pelatda Pi	42 - 39	6	0	0 %	41	11	26,8 %
3.	Hawks vs Pelatda	55 - 22	15	2	13.3 %	28	7	25 %
4.	Palmanco vs XYZ	44 - 31	13	3	23,1 %	41	15	36,6 %

Dari keseluruhan data yang diuraikan di atas, dapat dijelaskan bahwa pada saat mengikuti turnamen seperti statistik yang terlihat bahwa Tim Ku-15 bertanding 4 kali. Melihat hasil mulai dari pertandingan pertama hingga ketiga, dapat dijelaskan bahwa persentase *shooting* dari seluruh pertandingan paling tinggi hanya mencapai di atas 40,4 % untuk FGM *two-point* sedangkan 23,1 % untuk FGM *three-point*. Persentase *shooting* yang belum maksimal ini sepatutnya dievaluasi. Padahal dengan memaksimalkan hasil *shooting* tim tersebut dapat menambah jumlah skor bagi tim mereka. Jika hal ini dapat dimanfaatkan dengan maksimal, tentu dapat menjadi senjata kemenangan dalam pertandingan bola basket.

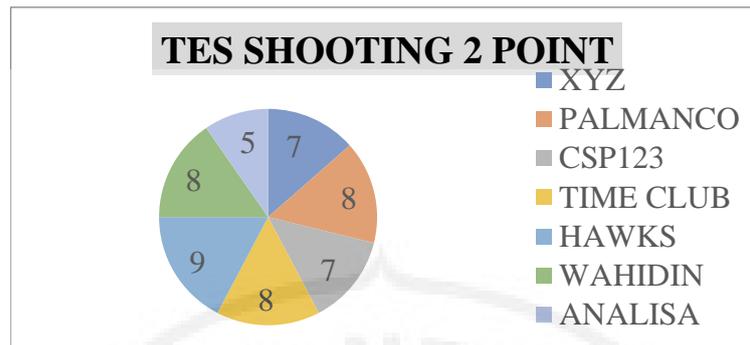
Untuk itu dapat disimpulkan bahwa memanfaatkan peluang *shooting* menjadi skor merupakan sebuah harapan besar karena penambahan skor dari *shooting* tanpa disadari akan menambah jumlah poin kepada tim. Jika dianalisis lebih mendalam, sebenarnya mengapa *shooting* bisa gagal dilakukan meskipun dalam pelaksanaan menembak bisa saja dilakukan dengan penjagaan dan tidak dalam penjagaan. Dari beberapa pendapat para atlet dari klub XYZ, Klub CSP123, Klub Angsapura dan, Klub Jojo yang penulis wawancarai, mengatakan bahwa ada rasa tidak percaya diri dan ketegangan saat melakukan *shooting* saat bola lepas dari tangan saat menembak terhalangi pandangan ketika lawan mendekati penembak karena tidaknya memiliki jarak ideal tembakan dan *pressure* penguasaan memegang bola untuk di tembak ke ring. Apalagi ketika skor kedua tim saling mengejar, dan pada waktu akhir-akhir pertandingan serta mendengar suara teriakan penonton dari tribun dan juga harapan dari pelatih dan

pemain yang sedang berada di *bench* (bangku cadangan) serta penonton akan menambah ketegangan bagi pemain saat melakukan *shooting*.

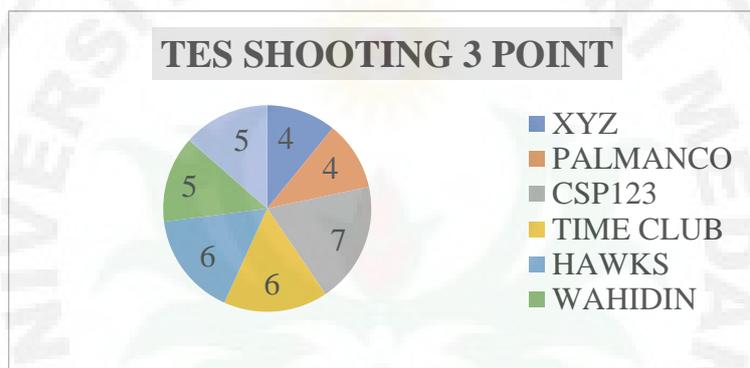
Mengenal diantara beberapa Klub Perbasi Medan, Klub XYZ adalah salah satu klub di kota Medan yang dibawah naungan organisasi Pengkot Perbasi Kota Medan. Manajemen pembinaan dari perolehan prestasinya yang cukup baik dari Klub lainnya di Kota Medan ini berlokasi di GOR PRADIPA Jl. Kol. Yos Sudarso KM. 16,5 Kelurahan martubung kecamatan Medan labuhan. Klub XYZ medan termasuk menjadi pilihan pemain-pemain di tingkat kota medan yang akan melanjutkan karirnya ke jenjang prestasi daerah hingga nasional.

Setelah bertanya-tanya kepada pengurus klub yaitu Bapak Tiampheng selaku pengurus besar dan *Head Coach* yaitu *Coach* Jimmy-Wu, mereka mempunyai pandangan terhadap klub ini yaitu salah satu kegiatan yang diminati banyak pemain di sekitaran lingkungan klub tersebut. Pemain-pemain yang tergabung dalam kegiatan ini terbagi dalam dua kelompok sesi latihan yaitu pemain putra dan putri. Jadwal latihan dengan masing-masing frekuensi 3x sesi junior bahkan 4x sesi senior dalam seminggu dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat, dan sabtu untuk sesi putra dan selasa kamis jumat untuk sesi putri berlokasi di lapangan basket GOR PRADIPA Jl. Kol Yos Sudarso Km.16,5

Peneliti mengambil data tidak hanya melakukan observasi dengan melihat *statistik* di pertandingan saja, tetapi mengambil ulang data *pre-test* dengan tes kemampuan *shooting* tanpa penjagaan dengan tes norma *shooting three-point area* dan *medium shooting area*.



**Gambar 1.1 Data Observasi Atlet Klub Perbasi Medan KU15-18 Tahun**  
**Sumber : Observasi Peneliti**



**Gambar 1.2 Data Observasi Atlet Klub Perbasi Medan KU15-18 Tahun**  
**Sumber : Observasi Peneliti**

Setelah melakukan 2 kali *pretes shooting* 10 penjurur tembakan dengan melihat hasil *shooting* dari Klub Analisa yang melakukan *test* sebanyak 5 orang (*medium area*), dan 5 orang (*3-point area*) mendapatkan kategori Baik selama pelaksanaan.

Melihat data diatas, setelah melakukan *pretes* dengan melihat hasil *shooting* dari atlet yang melakukan *test* paling tinggi hanya mendapatkan nilai skor 7 yang di kategorikan adalah “Baik” (Wiyaka, 2003:5). Setelah melakukan 2x observasi langsung dilapangan pada tanggal 23 Agustus – 30 Agustus 2023 peneliti telah melihat model latihan yang di berikan pelatih ke atlet putra bola basket Klub XYZ, Klub Angsapura, Klub Jojo, dan Klub CSP123 yakni Metode *drill* latihan *shooting* sering kali hanya dilatih pada sela-sela latihan dengan teknik secara umum tidak secara spesifik bervariasi dalam gerakan menembak.

Pada sesi wawancara yang dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2023 tersebut antara peneliti dengan kepala pelatih atlet junior putra bola basket Klub XYZ dengan memiliki *Lisence-B* yaitu *Coach Jimmi Wu*, Pelatih sempat berbicara mengenai masalah hasil *shooting*. Dari wawancara tersebut penulis tertarik untuk meneliti masalah tentang mengembangkan bentuk latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* yang tergolong rendah. Mayoritas atlet junior pada klub XYZ medan masih belum mempunyai akurasi yang baik dalam melakukan *shooting* khususnya area *medium shoot* maupun area *threepoint*.

Pada *shooting* dalam bola basket sangat penting dan berpengaruh bagi keberhasilan suatu tim. Selain itu latihan yang selama ini berjalan masih jarang dilakukan latihan akurasi *shooting* secara intensif apalagi menggunakan rintangan saat *shooting*. Latihan yang diberikan hanya dilakukan tanpa penjagaan yang pasif maupun aktif. Sering melatih teknik tembakan, semakin besar kemungkinan untuk sukses. Melanjutkan bahwa semakin banyak tembakan yang lakukan, pemain akan semakin percaya diri. Sampai saat ini memang latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan menembak (*shooting*) adalah dengan metode latihan *drill*. Latihan yang masih kurang mempunyai cenderung membuat atlet merasa sangat mudah menjalaninya karena tidak ada tingkat kesulitan dalam melakukan.

Peneliti berpendapat bahwa latihan yang sudah diterapkan yaitu *drill* harus ditingkatkan, meningkatkan latihan dengan memperbanyak variasi latihan *shooting* pada jarak dekat, medium, dan 3 angka. Selain itu latihan akan didesain menyerupai keadaan sesungguhnya dalam suatu pertandingan jadi pemain akan terbiasa dengan keadaan ketika di lapangan dalam permainan yang

sesungguhnya. Peneliti melihat bahwa dalam pertandingan yang sudah dilakoni oleh tim terlihat jelas bahwa kemampuan *shooting* peserta belum memiliki akurasi yang baik. Latihan yang masih konvensional cenderung membuat atlet mudah bosan dalam menjalaninya. Peneliti berpendapat bahwa latihan yang sudah diterapkan yaitu *drill* harus ditingkatkan, namun untuk mengatasi kebosanan pada atlet latihan ini akan dikemas dalam bentuk permainan. Selain itu permainan akan didesain menyerupai keadaan sesungguhnya dalam suatu pertandingan jadi pemain akan terbiasa dengan keadaan ketika di lapangan dalam permainan yang sesungguhnya.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan pada atlet dan pelatih dimana temuan penulis bahwa memang *drill shooting* kurang variatif dan atlet sangat membutuhkan bentuk variasi agar semakin mengasah kemampuan atlet dalam latihan *shooting* dan akan menghasilkan point tinggi dalam pertandingan nantinya.

Konsep yang dimaksud adalah permainan yang menantang dan mengasikkan sehingga membuat atlet antusias untuk melakukannya, namun tetap ada unsur *drill* di dalamnya. Sehingga atlet tanpa sadar tetap melakukan latihan *drill* namun tidak membosankan karena berupa permainan yang didesain menyenangkan tanpa menghilangkan unsur penguasaan teknik dalam melakukan *shooting*. Selain itu permainan akan didesain menyerupai keadaan sesungguhnya dalam suatu pertandingan jadi pemain akan terbiasa dengan keadaan ketika di lapangan dalam permainan yang sesungguhnya.

Research gap dalam penelitian ini adalah Latihan *Drills For Gamelike Situation dan Drills Under Simplified Conditions* terhadap Kemampuan Smash

Bola Voli oleh Sasmita (2023). Penelitian ini dilakukan pada olahraga bola voli. Sementara dalam penelitian ini letak *novelty* adalah model latihan yang dikembangkan *drills for game-like-situation* untuk olahraga bola basket. Fokus yang akan diambil adalah pada jarak medium shoot yaitu area *2-point shoot* menggunakan rintangan pasif dan aktif. Karena dalam jarak tersebut selalu tercipta peluang tembakan dalam pertandingan bola basket. Namun berbeda dengan *under ring* atau *under basket shoot, medium shoot*, dirasa lebih kompleks karena dalam suatu permainan akan ada halangan berupa lawan atau musuh dalam bertanding. Sehingga dirasa perlu untuk melatih kemampuan *shooting 2 point* dengan jarak menengah (medium).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti bermaksud untuk mengembangkan bentuk model latihan *shooting* pada jarak dekat, medium, jauh menggunakan metode latihan *drill*. Dengan demikian, maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan variasi latihan *shooting* bola basket menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun di Kota Medan.”

## 1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat disimpulkan fokus penelitian ini yaitu mengembangkan bentuk variasi latihan *shooting* dengan rintangan yang menyenangkan dan menarik motivasi atlet dalam melakukan latihan *shooting* dengan rintangan menggunakan metode *drill*. Variasi latihan yang dikembangkan yaitu latihan *shooting* dengan model *drill for game-like-situation* menggunakan rintangan yaitu latihan *drill* kombinasi beberapa teknik

bola basket sebelum *shooting*. Penelitian ini dibatasi untuk menghasilkan buku pedoman latihan *shooting*.

### 1.3 Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah rancangan variasi latihan *shooting* bola basket menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun di Kota Medan ?
2. Bagaimanakah hasil pengembangan variasi latihan *shooting* bola basket yang menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun di Kota Medan ?
3. Bagaimanakah variasi latihan *shooting* bola basket yang sesuai menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun di Kota Medan ?
3. Apakah variasi latihan *shooting* yang dikembangkan menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* sudah dapat meningkatkan keterampilan *shooting* lebih efektif dari model latihan *shooting* konvensional?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang sudah dipaparkan maka riset ini bertujuan untuk :

1. mengembangkan variasi latihan *shooting* bola basket dengan model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun di Kota Medan
2. menciptakan variasi latihan shooting menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* yang akan dituangkan dalam bentuk buku.

### **1.5 Manfaat penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara praktis maupun secara teoritis.

#### **1.5.1 Manfaat Secara Teoritis**

1. Memberikan sumbangan bentuk latihan *shooting* menggunakan rintangan yang menarik bagi atlet dalam mengikuti sesi latihan.
2. Atlet dapat melakukan variasi latihan secara mandiri dengan rekan untuk mengasah keterampilan dalam melakukan *shooting* menggunakan rintangan.
3. Menambah minat atlet dalam melakukan latihan *shooting* menggunakan rintangan.
4. Sebagai sumbangan referensi kepada pelatih dan atlet tentang pengembangan variasi latihan *shooting* menggunakan rintangan dalam permainan bola basket.
5. Bagi Klub dan Pembina olahraga bola basket, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyusun program latihan agar dalam memberikan pembinaan dan latihan menggunakan landasan yang

ilmiah sehingga waktu latihan lebih efektif dan efisien sehingga mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

6. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan bola basket serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola basket.

### 1.5.2 Manfaat Secara Praktis

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

1. Intuisi, Untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dalam permainan bola basket.
2. Bagi pelatih, bola basket, penelitian ini dapat dijadikan konsep dalam latihan *shooting* dengan model latihan *drills for game-like-situation*.
3. Bagi Klub bola basket, dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan terutama bidang cabang olahraga bola basket.
4. Bagi atlet bola basket, menjadi solusi untuk atlet dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *shooting* menggunakan model latihan *drills for game-like-situation*.