

# **BAB I**

## **PENDAHULAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Permainan bola basket di Indonesia mulai terkenal ketika permainan ini mulai di mainkan pada PON I di SOLO pada tahun 1948, pada saat itu bola basket sudah menjadi salah satu cabang yang di pertandingkan, ini membuktikan bahwa permainan ini cukup mendapat tempat bagi pencinta olahraga di Indonesia. Kurang berkembangnya prestasi bola basket di tingkat nasional saat ini merupakan tantangan besar bagi para pelatih bola basket di Indonesia guna mempersiapkan atletnya dapat bermain seoptimal mungkin disetiap pertandingan, salah satunya dengan cara meningkatkan kondisi fisik atlet, seperti kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik.

Selain olahraga rekreasi, bola basket merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa Indonesia berprestasi di tingkat ASEAN, meski hanya di tingkat ASEAN tapi perkembangan bola basket terus meningkat tiap tahunnya, ini karena regenerasi pemain berbakat terus meningkat tiap tahunnya di karenakan dengan banyaknya kompetisi yang diadakan tingkat SMP, SMA dan tingkat Universitas. Dalam olahraga bola basket suatu prestasi dapat tercapai jika atlet telah menguasai beberapa faktor yang dapat menunjang terhadap pencapaian suatu prestasi yang maksimal di antaranya adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Selain faktor-faktor tersebut, untuk pencapaian prestasi puncak dalam olahraga bola basket, perlu adanya aplikasi pelatihan yang sistematis, aspek kontinuitas, program pelatihan yang

dirancang dengan baik, dukungan sarana pelatihan yang memadai, serta terciptanya suasana pelatihan yang menyenangkan.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang yang sangat populer dan berkembang pesat, sehingga banyak terbentuk klub-klub di setiap daerah ataupun sekolah yang turut berpartisipasi dalam kejuaraan daerah. Oleh karena itu olahraga bola basket ini sangat diminati di kalangan remaja baik itu anak-anak sekolah ataupun mahasiswa di Gorontalo seperti Gorontalo Muda, Lahilote dan masih banyak lagi klub bola basket yang ada di Gorontalo.

Ditingkat sekolah menengah atas permainan bola basket sudah dipelajari khususnya pada siswa di SMA Negeri 3 Gorontalo dengan teknik yang terbatas khususnya dalam melakukan tembakan bebas, sehingga keterampilan yang dimiliki siswa masih kurang dalam perkembangannya terutama saat melakukan tembakan bebas. Karena tembakan bebas merupakan teknik yang sangat penting di miliki oleh setiap pemain basket, untuk meningkatkan kemampuan melakukan tembakan bebas perlu di adakan latihan secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan kemampuan tembakan bebas dengan baik.

Ada beberapa faktor yang menghambat seseorang tidak bisa melakukan tembakan bebas dengan baik dan benar seperti konsentrasi, teknik lemparan yang kurang baik, dan kelentukan pergelangan tangan yang kurang lentuk. Tetapi faktor terpenting dalam tembakan bebas adalah konsentrasi. Unsur konsentrasi merupakan kunci keberhasilan didalam melakukan tembakan bebas dalam permainan bola basket. Dengan konsentrasi maka, pemain akan fokus pada sasaran bola basket sehingga dalam melakukan tembakan bebas menjadi terarah dan tepat.

Ada beberapa aturan yang menjadi prinsip dalam melakukan tembakan bebas diantaranya adalah: (a). Tembakan harus dilakukan secara lembut masuk ke ring basket apabila hasil tembakan membentur papan dengan benturan yang keras maka dapat pula dianggap suatu pelanggaran. (b). Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan tembakan bebas adalah 5 detik. (c). Pada saat melakukan tembakan kedua kaki harus menapak dilantai. Dengan kata lain pemain bola basket harus mampu berkonsentrasi dengan baik maka, keseluruhan alunan gerakan akan menjadi lembut dan masuk ke ring basket dengan tepat.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti memiliki ide dasar untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas dengan latihan konsentrasi dengan melakukan tembakan bebas ke ring dengan menggunakan aba-aba pada saat akan melakukan tembakan bebas. Sehingga dengan peningkatan konsentrasi diharapkan kemampuan tembakan bebas yang dilakukan dapat ditingkatkan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Melakukan Tembakan Bebas Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Negeri 3 Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat diidentifikasi masalah yang dihadapi oleh siswa Putra SMA Negeri 3 Gorontalo adalah: (a). Apakah latihan konsentrasi mempunyai pengaruh dalam melakukan tembakan bebas pada permainan bola basket. (b). Sejauh mana kontribusi konsentrasi dalam melakukan tembakan bebas pada permainan bola basket.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan konsentrasi terhadap kemampuan melakukan tembakan bebas dalam permainan bola basket pada siswa Putra SMA Negeri 3 Gorontalo?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh latihan konsentrasi terhadap hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Gorontalo.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis bagi penulis merupakan pengalaman dan motivasi dalam meningkatkan hasil kemampuan tembakan bebas melalui latihan konsentrasi yang berkaitan langsung dengan pembelajaran penjasokes khususnya dalam cabang olahraga bola basket.

#### **1.5.2 Manfaat Teoretis**

Manfaat teoritis Bagi siswa dari hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat melakukan tembakan bebas dengan baik dan terarah. Sementara bagi guru dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru penjasokes dalam mengembangkan latihan yang terprogram dalam melakukan tembakan bebas dalam permainan bola basket guna pencapaian prestasi di dalam sekolah.