

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat. Dilihat dari prestasi yang dicapai, olahraga bola basket di Indonesia mampu bersaing dengan negara lain di kawasan Asia tenggara. Bola basket mulai dikenal masyarakat Indonesia setelah perang dunia ke- II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basket ball Seluruh Indonesia (PERBASI).

Olahraga bola basket adalah olahraga rakyat dan telah dikenal di tanah air sejak lama. Dikatakan olahraga rakyat karena sudah dimainkan segenap lapisan masyarakat, baik di kota, desa, oleh orang tua, anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Tujuan semula adalah untuk rekreasi atau mencari keringat saja. Setelah perkembangan itu menjadi terkenal di tanah air dan lapisan masyarakat, barulah disadari bahwa bermain bola basket tidak hanya mencari keringat saja, tetapi untuk tujuan yang lebih mulia yaitu mengharumkan nama Bangsa dan Negara. Melalui kegiatan ini dan memenangkan pertandingan di gelanggang kejuaraan di internasional berarti bangsa dan negara Indonesia dapat dikenal dunia internasional.

Pembinaan adalah salah satu usaha untuk mencapai prestasi di kanca internasional. Proses pembinaan dalam bola basket tidak bisa dilakukan secara instan, namun harus melalui proses yang panjang. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal.

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai.

Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola kekeranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula. Stamina, kordinasi otot, agility atau kelincahan bergerak dan kemampuan berpikir secara cepat merupakan prasyarat untuk menjadi pemain yang dapat diandalkan, Sebelum melempar bola, seorang pemain harus dapat memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah, tentu tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum ia menerima bola, harus dapat menangkap bola dengan baik pula agar dapat mengusai bola tersebut secara baik. Untuk dapat menerobos lawan dengan baik, harus dapat menggiring bola dengan baik pula.

Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsure gerak yang benar. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya.

Dalam permainan bola basket, menembak merupakan salah satu komponen teknik dasar yang sangat dan harus dimiliki tiap pemain. Teknik menembak wajib dimiliki oleh tiap pemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka yang akan menentukan suatu kemenangan pada salah satu tim. Kenyataan yang terjadi dilapangan, kemampuan tim SMP Negeri 4 Gorontalo dalam menembak masih kurang baik.

Hal tersebut banyak disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya variasi latihan dari pelatih maupun dari guru yang dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan pesrta ekskulter utama dalam hal menembak.

Tembakan hukuman member adil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu tim. Hal ini disebabkan tembakan bebas mempunyai peluang yang besar terhadap keberhasilan suatu tembakan, karena tidak ada halangan dari manapun pada saat melakukan tembakan bebas. Namun kebanyakan para pemain cenderung lemah dalam melakukan tembakan bebas.

Hal ini disebabkan faktor orang sekitar, para pemain tim lawan, teman satu tim, dan penonton. Sehingga pada saat melakukan tembakan bebas tingkat keberhasilannya sangat rendah. Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu dicari latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa yang gemar bermain basket dalam melakukan tembakan, terutama pada teknik tembakan bebas (*free throw*) karena tembakan tersebut dapat menghasilkan 2 angkatan harus bersusah payah.

Di SMP Negeri 4 Gorontalo banyak pemain bola basket yang dapat melakukan tembakan bebas. Dalam setiap pertandingan banyak pemain yang melakukan percobaan tembakan bebas, akan tetapi keberhasilan belum seperti yang diharapkan. Berdasarkan permasalahan diatas timbul keinginan penulis untuk melakukan penelitian. Apakah kemampuan tembakan bebas pada permainan bola basket SMP Negeri 4 Gorontalo pada siswa kelas VIII dapat meningkat setelah diberikan latihan secara khusus?

Diantara beberapa jenis yang akan meningkatkan kemampuan siswa SMP Negeri 4 Gorontalo pada siswa kelas VIII dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) yaitu latihan tembakan jarak bertahap. Dalam penelitian ini penulis membuat desain tes dengan membagi 2 perlakuan yang berbeda, untuk latihan tembakan jarak bertahap, di bagi menjadi 3 posisi yaitu diberikan posisi yang lebih dekat dengan ring kemudian akan meningkat hingga keposisi yang sebenarnya.

Diharapkan peserta dapat melakukan tembakan bebas yang baik. Sebab banyak sekali pemain yang kemampuan tembakan bebasnya masih standar untuk itu diperlukan penelitian guna memecahkan masalah tentang: “pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap peningkatan *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Sejauh mana perkembangan olah raga bola basket di SMP Negeri 4 Gorontalo.
- 1.2.2 Seberapa besar pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap ketepatan *free throw* pada permainan bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.
- 1.2.3 Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *free throw* pada permainan bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan suatu permasalahan dalam penelitian yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap peningkatan *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap peningkatan *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan selanjutnya diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

a. Bagi Siswa:

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan teknik dasar bola basket khususnya tembakan bebas (*free throw*) melalui latihan Tembakan jarak bertahap yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

b. Bagi Guru:

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor ketepatan tembakan bebas (*free throw*) dan Dapat digunakan pelatih sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa maupun tim dalam melakukan tembakan bebas.

c. Bagi Sekolah:

Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

d. Bagi Peneliti:

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari. Dan Memberi sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan serta sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang kemampuan menembak dalam permainan bola basket, khususnya kemampuan melakukan tembakan bebas (*free throw*).

1.5.2 Secara Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan keterampilan tembakan bebas (*free throw*) bola basket.

b. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olah raga bola basket serta dalam pembuatan program latihan. Dan Sebagai evaluasi bagi pelatih dan pengajar agar dapat memberikan secara kongkrit tentang teknik dasar *free throw* pada pemain basket sehingga tidak terjadi salah persepsi bagi anak latih dan anak didik.

c. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri dan Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim dalam suatu pertandingan bola basket

d. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olah raga terhadap siswa.