

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dalam dunia pendidikan karena banyaknya even yang melibatkan pendidikan sebagai peserta dan wadah pembibitan untuk menjadi atlet berprestasi indonesia. Club merupakan tempat pembinaan prestasi di luar sekolah yang mampu memperluas jangkuan atlet yang masih duduk di bangku sekola, dengan ditunjang dengan latihan yang tepat terstruktur dan terencana akan menjadi formula yang membuats atlet menjadi berprestasi di masa depan.

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang tumbuh dan berkembang di indonesia. Permainan bola basket di indonesia pada saat ini banyak peminatnya apalagi khususnya di daerah Kediri yang notaben melahirkan atlet atlet nasional yang profesional kini harus menjaga konsisten sumber daya manusia agar bibit bibt atlet agar tidak musnah atau harus ada regenerasi atlet atlet yang lahir dari Kabupaten Kediri yang mampu bersaing di kancah nasional maupun internasional. Sodikun (1992:2) mengemukakan bahwa “bola basket adalah cabang olahraga yang mempunyai nilai nilai pedagogis, fisiologis, intelektual, dan sosiologis,” sehingga dapat dikatakan cabang olahraga basket mampu meningkatkan kualitas manusia dari.

segiapapun oleh karena itu olahraga ini mampu untuk meningkatkan sumber daya manusia yang ada di wilayah tersebut.

Di dalam permainan bola basket terdapat berbagai Teknik dasar permainan bola basket yang di kemukakan oleh Wissel (2000 : 2) dibagi menjadi footwork (gerakan kaki), *Shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribblerebound*, bergerak dengan dan tanpa bola, dan bertahan. Menurut Sodikun (1992:48) dibagi menjadi teknik melempar dan menangkap, menggiring bola, menembak, gerakan berporos, lay up shoot dan teknik merayah.

Diantara beberapa jenis teknik dasar tersebut teknik menembak atau *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai dalam permainan bola basket. Menurut Vic Ambler (2008 : 11) mengatakan bahwa, ketrampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk *Shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang. Ketrampilan ini merupakan suatu ketrampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Ketrampilan menembak merupakan suatu ketrampilan yang sangat penting dan untuk memiliki kemampuan yang bagus dibutuhkan latihan yang terus menerus. kemampuan konsentrasi dalam menembak mempunyai prinsip pada kepercayaan diri dan motivasi saat mengalami kelelahan dan dalam berlatih maupun bertanding dapat mempengaruhi gerakan menembak tersebut.

Sodikun (1992 : 90) mengatakan bahwa, di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan hukuman (*free throw*) dan tembakan lapangan. Tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah

hadiah yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak angka, tembakan bebas ini dilakukan tanpa rintangan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan.

di club papar basketball merupakan sekumpulan orang orang yang gemar bermain permainan bola basket dan berlatih untuk meningkatkan kemampuan pada diri sendiri, sehingganya pada suatu kesempatan peneliti melakukan pengamatan pada Atlet Club Papar Basketball yang sedang berlatih basket, peneliti mendapati ketika atlet saat melakukan latihan tembakan bebas (*free throw*) tersebut sudah paham dan benar cara melakukan teknik dasar *Shooting* namun ada yang kurang dalam melakukan hal tersebut sehingga hasilnya kurang optimal, hal ini di buktikan ketika Atlet Club Papar Basketball melakukan latihan *Shooting* freethrow terlalu banyak percobaan yang di lakukan namun banyak bola yang tidak masuk di ring walaupun gerakan yang di lakukan sudah benar. hal ini di karenakan atlet susah nya berkonsentrasi saat melakukan tembakan tersebut yang disebabkan kurangnya motivasi pada diri sendiri ketika berlatih atlet mengalami kelelahan yang membuatnya menjadi stress sehingga mempengaruhi konsentrasi saat melakukan tembakan tersebut dan mengakibatkan tidak percaya diri dengan gerakan tembakan yang di lakukan banyak bola yang tidak masuk ke dalam ring tersebut.

Demi menunjang suatu kemampuan keterampilan, maka Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan yang bertujuan untuk membuat tubuh menjadi sehat. Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, tetapi juga melibatkan

unsur psikologi. Orang yang memiliki prestasi dalam dunia olahraga disebut dengan atlet. Menurut Prasetyo (2011) atlet dapat dikatakan berkualitas jika memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Pada cabang olahraga basket, mental sangat menentukan hasil pertandingan. Suatu kemenangan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik saja, tetapi juga dipengaruhi oleh mental atlet itu sendiri. Hal serupa juga dikemukakan oleh Handayani dan Trisyanto (2013), terdapat lima aspek yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet panahan yaitu aspek fisik, aspek teknik, taktik, aspek psikologis, dan peralatan. Aspek psikologis yang mempengaruhi performa atlet antara lain mental imagery, konsentrasi, goal setting, relaksasi, dan rekreasi. Seorang pelatih bukan saja melatih teknik dasar, melainkan juga mengajarkan kepada anak didik mengenai berlatih mental yang berkaitan tentang psikologi, berhubungan dengan aktivitas yang di lakukan maka berkaitan tentang psikologi olahraga , (Kuan & Roy,2007) mengemukakan “salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental. dari penjelasan ahli di atas maka bisa disimpulkan bahwa pelatih apabila ingin meningkatkan ketrampilan anak didik bukan hanya melatih teknik dan taktik saja mewajibkan melatih mental atau psikis atlet tersebut.

Mengangkat permasalahan yang terjadi pada Atlet Club Papar Basketball tersebut sehingga peneliti mendapati atlet mengalami ketahanan mental yang kurang saat melakukan gerakan tembakan bebas(*free throw*) hal ini di karenakan kurangnya motivasi saat berlatih sehingga mudah lelah dan mengakibatkan tidak

mampu berkonsentrasi saat melakukan latihan menembak *free throw* tersebut sehingga menyebabkan kurang optimal hasil percobaan tembakan dengan hasil bola yang masuk ke ring. Ini pun bisa terjadi apabila mental tidak di latihkan juga sangat berpengaruh apabila sebuah tim ini mengikuti pertandingan atau even-even membuat atlet akan susah beradaptasi dengan atmosfer di dalam sebuah pertandingan yang mana berbagai macam faktor yang mempengaruhi ketahanan mental tersebut seperti banyaknya pendukung lawan, kurangnya percaya diri terhadap kemampuan masing-masing dan sebagainya

Oleh karena itu Banyak metode cara-cara yang mampu meningkatkan performa mental atlet, Salah satu teknik atau metode psikologis yang bersifat internal yang sering digunakan terutama dalam olahraga kompetitif adalah *self-talk*. *Selftalk* merupakan salah satu teknik keterampilan dasar (basic skill techniques) dalam latihan keterampilan psikologis” (Hardy & Jones, 1994), Dilihat dari perspektif terapan, self-talk merupakan bagian integral dari komponen intervensi psikologis (Hanton & Jones, 1999) atau program latihan keterampilan mental yang diajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku, dan penampilan (Zinsser, Bunker, & Williams, 2006).

Bersama dengan ini peneliti bermaksud ingin mengembangkan atlet mampu melakukan *Shooting freethrow* dalam bola basket melalui latihan mental *self talk* dikarenakan atlet kurangnya motivasi saat berlatih sehingga menyebabkan Atlet susah berkonsentrasi terhadap sasaran yang akan di tembak dan mendapatkan hasil yang kurang optimal, dengan latihan ini banyak pelatih yang belum mengetahui ataupun menjalankan latihan mental di Kabupaten Kediri

ini maka penulis ingin melakukan penelitian ini tentang pengaruh *self talk* terhadap kemampuan *Shooting free throw*.

### **1.2 Identifikasi masalah**

Dari uraian di atas peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tidak adanya latihan mental yang mampu meningkatkan kondisi Psikologis yang di lakukan seorang pelatih kepada atlet
2. Kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan *Shooting free throw* dalam melakukan latihan
3. Belum di ketahui adanya pengaruh antara latihan mental *self talk* terhadap kemampuan *Shooting free throw* pada Atlet Club Papar Basketball

### **1.3 Rumusan Masalah**

Setelah memperhatikan latar belakang dan identifikasi masalah di atas penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “*apakah ada pengaruh yang signifikan latihan self talk terhadap kemampuan Shooting free throw pada Atlet Club Papar Basketball?*”

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin di capai dari penelitian yaitu untuk memberikan sebuah pengetahuan bagi guru, pelatih, atau tim pengajar lainnya maupun atlet mengenai latihan mental *self talk* dan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *self talk* terhadap kemampuan *Shooting free throw* pada Atlet Club Papar Basketball

## 1.5 Manfaat Penelitian

Hal yang terpenting dari sebuah penelitian yaitu manfaat di harapkan dapat membantu proses pengembangan atlet dalam meningkatkan kemampuan *Shooting free throw* antara lain :

### 1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Atlet : menambah pengetahuan bagi Atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri ketika kurangnya mengalam kepercayaan diri saat melakukan *Shooting free throw*
- b. Bagi Guru : sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi Pelatih dalam memudahkan meningkatkan kemampuan *Shooting free throw* kepada atlet yang kurang optimal saat melakukangerakan *Shooting free throw*
- c. Bagi Peneliti : penelitian menambah wawasan pengetahuan peneliti hingga memiliki tambahan bekal ilmu ubntuk melatih Atlet di kemudian hari.

### 2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Atlet : Atlet dapat mempraktikan sendiri latihan mental tanpa perlu dengan adanya pelatih jika ingin meningkat kepercayaan diri saat melakukan gerakan teknik dasar
- b. Bagi Pelatih: dapat di jadikan pedoman untuk melatih Atlet khususnya cabang bola basket dalam program latihan.
- c. Bagi Peneliti: :mendapatkan suatu pengalaman yang berharga karena telah membuat inovasi yang mampu meningkat kemampuan Atlet yang di telitinya.