

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang saat ini sangat populer di luar negeri maupun di Indonesia. Ini terbukti dari berbagai macam adanya *event* atau kompetisi yang ada di Indonesia. Pengertian bola basket sendiri adalah permainan olahraga yang dilakukan secara berkelompok terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding dengan tujuan mencetak poin dengan cara memasukan bola kedalam keranjang atau *ring* lawan (Sukma Aji 2016: 56). Olahraga bola basket disukai oleh berbagai macam kalangan mulai dari kalangan tua, muda, pria dan wanita selain itu ada beberapa perusahaan, instansi, pemerintah, pendidikan maupun universitas.

Permainan bola basket merupakan permainan yang memiliki tujuan memasukan bola ke sasaran basket yang berada di atas lantai setinggi 305 cm selain itu untuk dapat mengembalikan bola dengan baik perlu melakukan tehnik gerakan dengan baik sehingga dapat menjadi efisiensi kerja dengan latihan secara rutin maka dapat mempengaruhi efektivitas kerja yang baik pula. Dalam permainan bola basket ada berbagai macam tehnik dasar bola basket yaitu tehnik menggiring bola (*Dribbling*), tehnik mengoper (*passing*), tehnik pivot, tehnik menembak (*shooting*) dan tehnik *rebound*. Salah satu tehnik menembak atau *shooting* yang ada pada permainan bola basket dan sering terjadi di lapangan dikarenakan terjadinya pelanggaran yang menghasilkan sebuah tembakan bebas (*free throw*).

Free throw itu sendiri menurut Perbasi (2010: 51) yaitu kesempatan yang di berikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran. Pertandingan bola basket antara Indonesia warriors melawan air asia Philippine patriots ABL season tiga yang berlangsung di Mahaka square pada 2012 berakhir pada kekalahan tim Indonesia yang pada quarter empat, tim lawan mulai menyusul dan mengakhiri permainan dengan kemenangan tipis hanya unggul empat poin dari tim Indonesia. Pelatih warriors menyatakan penyebab kekalahan dikarenakan lemahnya kemampuan *free throw*. Hasil rekapitulasi tentang *free throw* antara Indonesia warriors dengan air asia Philippine patriots adalah indonesia warriors 8 point dari 18 kesempatan *free throw* sedangkan air asia Philippines memperoleh 20 point dari 26 kesempatan *free throw*. Hasil dari rekapitulasi tersebut menunjukkan bahwa *free throw* menjadi salah satu faktor penyumbang poin kemenangan yang sangat penting, hanya saja Indonesia tidak dapat memaksimalkan *free throw*.

. Kosasih (2009: 51) mengatakan tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihan *free throw* sangat penting di dalam permainan bola basket tetapi banyaknya pemain yang gagal melakukan *free throw* sehingga tim mengalami kekalahan. *free throw* adalah salah satu yang harus di kuasai pemain bola basket tetapi pada dasarnya ketika pemain melakukan *free throw* pada permainan bola basket, perlu adanya konsentrasi yang baik agar *free throw* tersebut dapat berjalan dengan baik. Weinberg (2011: 365) Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan

seperti melakukan *free throw*. Komarudin (2015: 134) mengemukakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat *external* maupun *internal*. Hal tersebut berdampak pada saat pertandingan terlihat banyak pemain gagal melakukan *free throw* pada saat bertanding serta tingkat akurasi yang rendah selain itu hasilnya juga pada saat latihan pemain tidak mendapatkan sebuah otomatisasi dari rangkaian gerakan *free throw* yang benar.

Sukadiyanto (2006: 167) mengemukakan bahwa kegagalan seorang olahragawan dalam suatu pertandingan sering kali dikarenakan ke tidak mampuannya dalam memelihara konsentrasi selama pertandingan berlangsung seperti halnya pemain yang melakukan *free throw* pada bola basket. Dalam hal ini untuk meminimalisasi kesalahan tehnik *free throw* perlu dilakukan berbagai jenis latihan, baik itu latihan dari segi teknik maupun latihan dari segi mental.

Saat ini dalam pemberian porsi latihan antara latihan teknik dan latihan mental masih belum seimbang, masih banyak para pelatih yang lebih menekankan latihan pada aspek fisik dan teknik saja tetapi aspek mental tidak diberikan latihan yang baik. Seperti yang diungkapkan Komarudin (2015: 6) menjelaskan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90% dipengaruhi oleh faktor mental. pemain yang dilatih mentalnya dengan baik tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional yang datang kepadanya, karena suasana dan kondisi pemain ketika bertanding di lapangan dapat sewaktu-waktu berubah.

Latihan *imagery* adalah suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan tehnik pemain seperti yang di ungkapkan Hojjati (2014: 712) latihan mental *imagery* merupakan tehnik yang sering digunakan para pelatih dan ahli psikologi olahraga dalam membantu meningkatkan performa atlet. Sedangkan menurut Gunarsa (2008: 105) bahwa latihan *imagery* bisa diterapkan dalam olahraga, misalnya keterampilan melakukan tembakan bebas pada pemain bola basket, dan pada pemain sepakbola ketika harus melakukan tendangan penalti pada hakikatnya dapat dilatih dengan teknik visualisasi. *Imagery* adalah proses kognitif dalam otak yang penting dalam dalam proses pelaksanaan gerak (Hojjati 2014: 712).

Dalam pelaksanaan latihan mental terdapat berbagai macam jenis metode latihan. Menurut Weirnberg (2007: 296) mengemukakan bahwa latihan mental mencakup *imagery*, *vizualitation*, *mental rehearsal*, *symbolic rehearsal*, *covert practice* dan *mental practice*. Latihan mental *imagery* tersebut merupakan serangkaian proses pembinaan mental pemain dengan melibatkan unsur semua panca indera untuk meningkatkan konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian emosi dan psikofisik. Dalam proses pelaksanaan latihan mental *imagery* terdapat sebuah pembagian perspektif.

Perspektif *imagery* yang ada digunakan berdasarkan bagaimana pemain tersebut mampu membayangkan dirinya sendiri dan orang lain pada saat melakukan sebuah tehnik. Dengan kata lain latihan mental *imagery* yang digunakan berdasarkan kemampuan dari seorang pemain menghadirkan sebuah bayangan sebuah tehnik *free throw* di dalam pikiran. Terdapat ada dua jenis

perspektif atau pandangan yaitu *imagery internal perspective* dan *imagery external perspective* (Wienberg & Gould, 2007: 301). Lebih lanjut dijelaskan bahwa pada pelaksanaannya kedua jenis latihan tersebut memerlukan sebuah pendampingan. Terkait model *imagery external perspective* membutuhkan stimulus dari luar berupa video atau gambar yang bertujuan untuk membantu pemain berkonsentrasi pada sebuah teknik *free throw*. Harapannya dengan adanya latihan mental melalui metode *imagery internal perspective* dan *imagery external perspective*.

Pelaksanaan eksekusi teknik khususnya teknik *free throw* sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis salah satunya konsentrasi. Ketika pemain bisa melakukan sebuah gerakan *Free throw* serta bagaimana para pemain dapat mengambil suatu keputusan yang ada dalam permainan bola basket tersebut pastinya pada saat seperti itu pemain tidak terhidar dari pengaruh mental pemain itu sendiri. Hal ini terjadi karena tingkat perhatian dan konsentrasi pemain menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan (Sukadiyanto, 2006: 162).

Visualisasi merupakan salah satu strategi pelatihan mental paling kuat untuk performa atlet (komarudin, 2015: 89). Latihan mental *imagery* pada olahraga bola basket dapat dilakukan oleh pemain dengan menghadirkan sebuah bayangan pada dirinya sedang melakukan sebuah teknik gerakan di dalam otaknya, misalnya di dalam melakukan tehnik bola basket seperti gerakan *free throw* para pemain dapat membayangkan dirinya sedang melakukan gerakan *free throw* dengan baik dan benar sehingga bola dapat masuk ke dalam ring basket.

Peneliti melakukan observasi dan pengamatan di unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Islam Indonesia atau biasa disebut UKM bola Basket UII. UKM bola basket UII sendiri adalah salah satu klub bola basket yang ada di Yogyakarta yang sering mengikuti kompetisi bola basket yang bertempat di lapangan bola basket Universitas Islam Indonesia adapun jadwal latihan pada hari senin pada pukul 15.00 - 18.00 wib sedangkan pada hari rabu dan jumat pada pukul 19.00 - 21.00 wib. UKM bola basket UII sendiri dalam waktu satu bulan sekali sering melakukan latih tanding dengan universitas lain yang ada didalam kota maupun luar kota. Pelatih selalu menekankan untuk disiplin dan tepat waktu datang ke lapangan biasanya setengah jam sebelum latihan pemain sudah datang dilapangan untuk berdoa dan berlanjut pada latihan.

Peneliti melakukan penelitian di UKM bola basket UII dikarenakan prestasi UKM bola basket UII cukup baik tetapi setiap bertanding pemain UKM bola basket UII tidak mampu melakukan *free throw* dengan baik. Padahal UKM bola basket UII mempunyai fasilitas yang lengkap sehingga bisa membantu pada jalannya proses latihan. Berdasarkan survei awal dan pengamatan dilapangan peneliti masih melihat bahwa pemain UKM bola basket UII masih sering melakukan kesalahan teknik *free throw* seperti bola tidak masuk kedalam ring serta tidak sampainya bola ke ring basket dan dalam proses latihan pelatih masih menekankan pada pelatihan teknik dan fisik. Selain itu peneliti belum melihat adanya latihan *imagery* dalam program latihan di UKM bola basket UII.

Berdasarkan permasalahan yang ada diatas, maka akan dilakukan penelitian terhadap kemampuan teknik *free throw* pemain bola basket dengan memberikan dua bentuk latihan mental *imagery* yaitu, latihan *internal imagery* dan *external imagery* yang diharapkan dengan adanya bentuk latihan tersebut akan memperbaiki tehnik *free throw* dan menghasilkan tingkat akurasi yang tinggi. Sampai saat ini belum begitu populer digunakannya bentuk latihan mental *imagery* yang dikombinasikan dengan latihan teknik untuk meningkatkan kualitas sebuah teknik khususnya *free throw* pada cabang olahraga bola basket selain itu peneliti ingin mengetahui pengaruh konsentrasi dalam ketepatan *free throw* di olahraga bola basket. Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola basket UII”

Dari permasalahan diatas maka dengan adanya latihan *imagery* dapat memecahkan masalah *free throw* yang ada pada UKM bola basket UII. Hal ini bisa di buktikan dari latihan *imagery* itu sendiri karena dalam melakukan *free throw* dengan *imagery* seorang pemain di haruskan membayangkan dirinya (visualisasi) sendiri didalam pikirannya pada saat melakukan *free throw* oleh karenanya seorang pemain bola basket yang sedang melakukan *free throw* bisa dengan melihat ring basket, mendengar dan merasakan sehingga bola masuk kedalam ring. Hal ini sejalan dengan komarudin (2016: 83) yang menegaskan suatu simulasi yang terjadi dalam otak yang bisa memperkuat atau menggambarkan gerakan *free throw*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Seringnya terjadi kesalahan dalam melakukan *free throw* di UKM bola basket UII
2. Pelatih dalam melaksanakan latihan *free throw* belum menggunakan metode latihan *imagery*.
3. Belum diketahuinya pengaruh konsentrasi yang terbagi menjadi tingkat konsentrasi tinggi dan tingkat konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII.
4. Belum diketahuinya model latihan *imagery* dan konsentrasi sebagai variabel atribut

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan mengenai ketepatan *free throw* pada seorang pemain bola basket sangat kompleks, agar permasalahan tidak terlalu luas maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah, fokus, dan maksimal. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh metode latihan mental *imagery*, dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII, adapun dalam penelitian ini lebih menitik beratkan pada variabel-variabel: (1) metode latihan mental *internal imagery* dan *external imagery* sebagai variabel bebas, (2) konsentrasi (tinggi dan rendah) sebagai variabel atribut, dan (3) ketepatan *free throw* sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII?
2. Adakah perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain bola basket ?
3. Adakah interaksi antara kedua metode latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII.
2. Perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII.
3. Interaksi antara kedua metode latihan dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang positif dan manfaat berbagai belah pihak sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

- a. Bagi para pembaca, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperkaya metode-metode yang ada.
- b. Bagi para peneliti, metode latihan mental *free throw* ini akan dapat dikembangkan lebih baik, sehingga wawasan terus berkembang dan meluas.
- c. Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh metode latihan *imagery internal*, *imagery external*, dan konsentrasi tinggi, rendah, terhadap ketepatan *free throw* pemain UKM bola basket UII.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih bola basket, metode latihan mental *imagery* untuk teknik *free throw* ini dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan kualitas teknik *free throw* pada pemain bola basket.
- b. Bagi pemain bola basket, pemain dapat berlatih secara teratur, terencana dan terprogram dengan metode latihan mental *imagery* untuk teknik *free throw*.
- c. Bagi peneliti, pembaca dan semua pihak secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan atau bahan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai teknik *free throw*.