

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia pendidikan di era globalisasi mengalami kemajuan yang sangat pesat. Kemajuan pendidikan yang sangat pesat didukung dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi terbaru. Pendidikan yang diikuti dengan perkembangan ilmu dan teknologi cepat sekali untuk dipelajari dan disebarluaskan. Pendidikan mencakup aspek jasmani dan rohani yang dapat membuat individu menjadi lebih baik dari sebelumnya. Mengembangkan aspek jasmani dapat melalui pendidikan jasmani baik secara sistematis dan formal. Menurut Salimin *et al* (2015: 2) “ Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran bertujuan meningkatkan prestasi kecergasan dan kemahiran pelajar melalui aktivitas fizikal.” Melalui pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan prestasi, yang berarti pendidikan jasmani sebagai fundamental untuk peningkatan prestasi.

Kurikulum di Sekolah Menengah Atas mencakup beberapa aspek pendidikan salah satunya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah mengandung unsur pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani tidak hanya aspek jasmani atau fisik saja yang diberikan tetapi juga terdapat aspek afektif, kognitif serta psikomotor, serta memberikan manfaat bagi siswa dalam bentuk kebugaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan. Tetapi juga sekolah

menyelenggarakan ekstrakurikuler sebagai media pengembangan kemampuan siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Noor, *et al*, 2016: 1) ekstrakurikuler merupakan merupakan kegiatan pendidikan di luar jam sekolah yang ditujukan untuk membantu pengembangan pelajar, sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan kepentingan melalui kegiatan yang disusun secara khusus oleh peserta didik dan pendidik yang mampu dan berkewenangan.

Sekolah menyelenggarakan ekstrakurikuler dengan berbagai *event* seperti cabang olahraga dan seni. Cabang olahraga yang diselenggarakan salah satunya bola basket. Bola basket cabang olahraga permainan yang mempunyai beberapa teknik, taktik dan strategi yang harus dikuasai oleh pemainnya supaya dapat menciptakan kemampuan bermain bola basket dengan baik dan benar. Macam-macam teknik dasar permainan bola basket diantaranya ada teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar melempar dan menangkap bola (*passing* dan *catching*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*) ke dalam keranjang. Dasar keterampilan termasuk gerak kaki, melempar dan menangkap, menggiring, menembak, menembak dari menangkap, menciptakan tembakan dari giringan, mencetak di pos (*ring*), dan bola pantulan (*rebound*) (Wissel, 2012: 8). Bola basket merupakan permainan yang melibatkan aspek-aspek fisik, diantaranya adalah kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*). Pemain harus menguasai aspek-aspek tersebut supaya dapat meningkatkan keterampilan bermain bola basket. Salah satu gerak dasar yang harus dikuasai seorang pemain adalah *shooting*.

Shooting salah satu teknik untuk mencetak *point* pada permainan bola basket. *Shooting* membutuhkan kekuatan otot untuk melemparkan bola kedalam keranjang basket dengan akurasi yang tepat. *Shooting* membutuhkan fleksibilitas dan koordinasi untuk mengarahkan bola ke target lemparan sesuai dengan sudut lemparan. Kegiatan ini berasal dari tangan, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas, dada, kaki bagian atas, dan kaki bagian bawah, yang membutuhkan power (*strength*) untuk dapat melakukannya dengan baik dan benar. Mereka memanipulasi bahu, siku dan pergelangan tangan untuk menghasilkan kecepatan bola yang optimal, sudut dan kecepatan sudut saat melepaskan bola (Okuboa, 2015: 1). *Free throw* dan *three point* merupakan teknik *shooting* yang sangat mempengaruhi perolehan *point* sebuah tim basket. *Three point* menyumbang 3 angka, sedangkan *free throw* hanya 1 point akan tetapi dapat mempengaruhi kemenangan sebuah tim. Permainan bola basket tidak terdapat istilah seimbang (*draw*).

Faktor eksternal dan internal dapat mempengaruhi hasil keterampilan gerak. Faktor internal berasal dari individu itu sendiri. Faktor eksternal salah satunya adalah metode latihan. Metode latihan yang diterapkan dapat berpengaruh terhadap keberhasilan atau pencapaian tujuan latihan. Metode yang tepat dapat meningkatkan hasil yang signifikan terhadap tujuan latihan. Metode *set shoot* dan *drill shoot* adalah metode latihan yang digunakan untuk melatih kemampuan atlet bola basket. *Set Shoot* adalah bagian dari teknik *shooting* yaitu menembakan bola ke *ring*. Tembakan ini dilakukan saat pemain melakukan lemparan bebas atau ketika pemain tidak mendapatkan halangan

saat *shooting* selama pertandingan berlangsung. Metode *drill shoot* adalah metode latihan *shooting* yang dilakukan secara berulang dan kontinyu. Menurut Sugiyanto (1993: 337) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan. Koordinasi menjadi salah satu faktor internal yang perlu diperhatikan. Permainan bola basket memerlukan koordinasi di semua tekniknya. Koordinasi merupakan kemampuan mengolah informasi menjadi gerakan. Koordinasi yang baik dapat memudahkan pemain melakukan gerakan yang baik dan selaras.

Ekstrakurikuler bola basket yang ada di SMA 1 Ngadirojo termasuk cabang olahraga dengan peminat terbanyak. Tahun lalu mereka hanya lolos semi final pada turnamen Bupati Cup. Statistik pertandingan mereka tahun lalu menunjukkan bahwa mereka sering kehilangan angka (*miss*) melalui tembakan (*shoot*) yang tidak tepat sasaran. Tembakan bebas (*free throw*) hanya mampu mereka masukan 30% pada setiap game-nya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan kepada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo. Banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dari kelas X dan XI. Terdapat masalah yang dilakukan peserta. Yaitu saat melakukan gerakan *shooting*, lebih tepatnya saat *shooting* tembakan bebas (*free throw*) antara lain sebagai berikut (1) siswa banyak yang masih kesulitan melakukan *shooting* yang benar, (2) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kesulitan melakukan *shooting* tepat sasaran pada ring, (3) siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler basket dalam melakukan *shooting* tidak kuat untuk melempar bola ke *ring* (*airball*).

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul *Pengaruh Metode Latihan Shoot dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan penguasaan keterampilan *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo belum baik.
2. Koordinasi mata tangan siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo belum baik terhadap kemampuan *shooting free throw*.
3. Akurasi *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ngadirojo yang belum baik saat melakukan tembakan.

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini dan supaya permasalahan menjadi lebih fokus yang akan diteliti pada masalah pengaruh metode latihan *shoot* dan koordinasi terhadap kemampuan *shooting free throw* bola basket bagi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *set shoot* dan latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting free throw* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo?
2. Adakah pengaruh koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap kemampuan *shooting free throw* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo?
3. Adakah interaksi metode latihan *shoot* dan koordinasi dengan kemampuan *shooting free throw* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *set shoot* dan latihan *drill shooting* terhadap kemampuan *shooting free throw* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo.
2. Untuk mengetahui pengaruh koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap kemampuan *shooting free throw* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo
3. Untuk menguji ineraksi metode latihan *shoot* dan koordinasi terhadap kemampuan *shooting free throw* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis dalam pembelajaran bola basket, khususnya *shooting*

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna untuk penelitian lebih lanjut, terutama pembelajaran kemampuan *shooting free throw* basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *shooting free throw* bola basket melalui metode latihan *shoot* yang ditinjau dari tingkat koordinasi pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi pelatih dalam memberikan materi latihan permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo.