

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat, kuat dan bugar hal penting yang perlu kita lakukan adalah berolahraga. Olahraga memiliki banyak manfaat untuk tubuh dimana daya tahan tubuh akan meningkat sehingga sulit untuk terkena penyakit, namun tidak banyak orang yang menyadari pentingnya berolahraga. Olahraga mempunyai peran penting untuk kelangsungan hidup masyarakat. Sesuai dengan panji olahraga yaitu “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.”

Dewasa ini masyarakat mulai menjadikan kegiatan olahraga sebagai kebutuhan hidupnya. Melihat makin tingginya kesadaran masyarakat untuk olahraga, merupakan suatu hal yang sangat menggembirakan. Ada banyak jenis macam olahraga, salah satunya olahraga yang menggunakan bola besar yaitu cabang olahraga bola basket yang memiliki karakteristik sendiri dan bisa dilakukan oleh siapapun, baik tua maupun muda walaupun harus melakukan latihan latihan sejak dini.

Dalam melakukan permainan bola basket tentunya membutuhkan pengetahuan tentang teknik dasar bermain bola basket. Teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain yakni mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak ke arah ring (*shooting*), dan pivot. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain lain. Untuk menjadi pemain basket yang baik, harus mengetahui teknik teknik dasar dalam permainan bola basket. Salah satu yang sangat

menentukan dalam permainan bola basket adalah menembak ke arah ring (*shooting*), dalam penelitian ini peneliti mengambil jenis model latihan BEEF.

Peneliti melihat salah satu kekurangan dan kelemahan siswa dalam bermain bola basket yaitu kurangnya kemampuan menembak dalam melakukan tembakan tidak mengenai sasaran.

Atas dasar ini maka masalah utama yang harus dipecahkan adalah memberi latihan shooting dengan konsep *BEEF*. *BEEF* ialah sebuah konsep yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan yang baik dan benar.

Konsep *BEEF* cukup efektif dan efisien dan mudah dimengerti. Apakah para pelatih sudah banyak memanfaatkan latihan dengan konsep *BEEF*? Masih diragukan. Latihan ini seharusnya diberikan kepada para calon atlet maupun pemula untuk membuatnya meraih prestasi yang tinggi.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar masalah tersebut tidak meluas, maka permasalahan tersebut harus dibatasi sebagai berikut:

- a. Penelitian ini hanya membahas tentang Latihan *Beef* Terhadap hasil *shooting* Bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Smp Negeri 9 Bekasi
- b. Penelitian ini dilakukan dengan populasi serta sampel pada siswa ekstrakurikuler SMPN 9 Bekasi.
- c. Metode penelitiannya menggunakan eksperimen kuantitatif.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah dalam peneletian sebagai berikut, “Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan shooting dengan teknik *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* bola basket di SMP NEGERI 9 Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan shooting dengan teknik *BEEF* terhadap keterampilan shooting bola basket di SMP NEGERI 9 BEKASI.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Secara teoritis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan shooting bola basket untuk Ekstrakurikuler di Smp Negeri 9 Bekasi.

2. Secara praktis

Dapat membantu dan membina atau pelatih serta siswa atau atlet dalam meningkatkan keterampilan shooting dengan konsep *BEEF* tanpa meninggalkan fundamental basket.

E. Definisi Operasional

1. Pengaruh : Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang

Menurut penulis : pengaruh merupakan suatu reaksi yang timbul (dapat berupa tindakan atau keadaan) dari suatu perlakuan akibat dorongan untuk mengubah atau membentuk suatu keadaan kearah yang berbeda

2. Latihan *Beef* : Menurut Kosasih dalam (Bayu, 2019) beef adalah konsep shooting yang memudahkan atlet untuk menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar yang menjadikannya efisien dan efektif.

Menurut penulis : konsep shooting yang dapat memudahkan atlet untuk bisa memahami dan menguasai teknik tembakan.

3. *Shooting* Bola Basket : Menurut rizka dkk usaha untuk mencetak point sebanyak mungkin ke ring lawan.

Menurut penulis : Suatu Gerakan tembakan yang dilakukan untuk mencetak point dalam ke ring lawan.

4. Bola Basket : cabang olahraga yang dimainkan atau dilakukan dengan cara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota masing-masing tim yaitu lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola kekeranjang milik lawan.

Menurut penulis : Suatu olahraga beregu yang dimainkan berkelompok dengan jumlah lima orang yang terdiri dari dua tim yang saling bertanding untuk mencetak point dengan memasukan kekeranjang dengan sebanyak banyaknya.