

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mempromosikan pengembangan karakter dan kepribadian, disiplin dan sportivitas tingkat tinggi, dan peningkatan prestasi yang dapat menginspirasi rasa bangga nasional, olahraga merupakan salah satu cara orang Indonesia berusaha untuk memperbaiki diri. Atlet, pemain, atlet akuatik, dan seniman bela diri semuanya merupakan bagian dari kategori olahraga yang lebih luas. Bola basket merupakan salah satu olahraga yang digunakan untuk tujuan pengajaran.

Bola basket merupakan salah satu permainan tim yang paling populer di kalangan pelajar dari segala usia, dari siswa sekolah dasar hingga mahasiswa baru. Siswa sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan sekolah dasar semuanya dapat mengambil kelas bola basket. Aturan bola basket adalah sebagai berikut: dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain bermain dengan bola besar, dan tujuan permainan ini adalah untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke ring lawan sesering mungkin sambil berusaha mencegah mereka melakukan hal yang sama.

Bola besar digunakan dalam permainan bola basket, yang dimainkan dengan tangan. Untuk memainkannya, seseorang dapat mengoper bola ke teman atau memantulkannya di lantai (baik diam maupun sambil bergerak), dengan tujuan akhir adalah memasukkan bola ke ring untuk lawan. Dua tim, masing-masing beranggotakan lima pemain, saling berkompetisi dalam permainan ini.

Sasaran masing-masing tim adalah mencetak poin sebanyak mungkin untuk lawan mereka sambil membiarkan keranjang mereka sendiri mencetak gol sesedikit mungkin.

Jika Anda ingin menjadi pemain basket yang baik, Anda perlu melatih teknik Anda sendiri dan memahami dasar-dasarnya. Alasannya, basket adalah olahraga yang membutuhkan kerja sama tim dan kecakapan individu. Sebagai pemain basket, Anda perlu mengetahui teknik dasar berikut: mengoper (melempar dan menangkap), menggiring bola (*dribble*), menembak (*shoot*), berputar (*pivot movement*), *lay up shoot (rebound)*, dan seterusnya (Djauhari et al., 2018).

Dari keenam keterampilan dasar bola basket yang disebutkan di atas, menembak adalah yang paling penting. Pemain di lapangan basket harus fokus pada peningkatan keterampilan menembak mereka terlebih dahulu. Untuk memenangkan pertandingan bola basket, tim Anda harus memasukkan bola ke keranjang berulang kali; mencetak poin adalah tujuan utama permainan ini.

Untuk meningkatkan pola dan strategi latihan, seorang guru atau pelatih harus dapat menghilangkan kebosanan sebanyak mungkin selama latihan. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan menggunakan latihan variasi, yang dapat membuat latihan terasa tidak terlalu repetitif dan lebih menarik.

Bagian penting dalam mendorong perubahan pada respons latihan adalah variasi latihan. Untuk tujuan menghindari kelelahan psikologis, kebosanan, keengganan, dan kecemasan konsep variasi diterapkan. Menurut Hartono (2017)

Seorang pelatih harus dapat "benar-benar menguasai dan membuat berbagai variasi latihan yang akan disampaikan nanti," sebagaimana dinyatakan oleh Lutan (2003) dalam (Prayoga et al., 2022), yang mencakup variasi latihan yang mudah dan sulit. Hal ini dilakukan agar latihan tidak monoton. Peningkatan hasil latihan dan membuat latihan lebih menarik dapat dilakukan dengan mengubah teknik latihan dalam satu siklus latihan, yang meliputi proses pelaksanaan dan metodologi latihan. Kata "*training*" dalam bahasa Inggris memiliki beberapa arti karena akar etimologisnya: *practice* (latihan), *exercise* (latihan), dan *training* (latihan). Prinsip latihan merupakan proses yang disengaja, terarah, dan metodis yang harus diikuti oleh atlet untuk mencapai performa maksimal (Andreas & Bafadal, 2021). Melakukan kondisi ini secara berulang-ulang akan membantu setiap pemain menjadi lebih baik dalam melakukan semua gerakan yang tepat. Program pembinaan ekstrakurikuler basket jangka panjang di SMKN 1 Cikarang Barat telah berjalan dengan sukses dari tahun ke tahun, dan sekolah tersebut telah menetapkan tujuan utamanya untuk mengembangkan siswanya menjadi pemain basket dan atlet lainnya yang kompeten. Pada hari Selasa dan Kamis, lapangan SMKN 1 Cikarang Barat menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler basket. Selama sesi ini, setiap pemain mengikuti instruksi pelatih mereka dari pemanasan hingga pendinginan, dengan 15 menit untuk pengenalan, 60 menit untuk latihan inti, dan 15 menit untuk pemanasan akhir. Jika pelatih memutuskan untuk mengamati, setiap pemain bermain di posisi yang ditentukan pelatih.

Hasil pengamatan awal dari latihan di lapangan SMKN 1 Cikarang Barat menunjukkan beberapa hal. Salah satunya adalah masih banyak pemain yang kesulitan dengan teknik dasar seperti memasukkan bola ke ring dan memasukkannya dengan benar. Hal ini berarti bahwa lawan dapat dengan mudah memprediksi kapan bola akan ditembakkan dan bahkan dapat direbut oleh lawan. Jelas bahwa para siswa ini masih harus banyak belajar sebelum mereka memahami cara memasukkan bola dengan benar dan akurat ke ring. Mengingat pentingnya kekuatan otot tangan dalam menentukan hasil tembakan ke ring, sangat penting untuk memasukkan latihan variasi ke dalam teknik dasar *shooting*.

Menurut Harsono (2017) “Variasi latihan merupakan satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis” (Andreas & Bafadal, 2021). Menurut Lutan (2003) “Variasi latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai- pandai mencari dan menerapkan variasi- variasi dalam latihan, dalam hal ini seorang pelatih harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan disampaikan nantinya”, baik variasi dari tingkatan paling mudah hingga ke sulit (Andreas & Bafadal, 2021).

Salah satu latihan variasi dalam teknik dasar *shooting* adalah latihan X *shooting*, latihan ini membantu siswa meningkatkan tembakan mereka ke ring. Cara melakukannya penembak berputar di sekitar kursi, mengambil bola, dan

menembak setiap target sepuluh kali. Latihan *X Shooting* sebagaimana yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dengan cara mengulang-ulang sisi kiri dan kanan membentuk huruf kapital X sebanyak sepuluh kali, yang merupakan latihan *shooting*. (Squarespace, 2023)

Hal ini akan memungkinkan mereka untuk memasuki permainan dengan lebih akurat dan menghasilkan lebih banyak poin, yang merupakan hasil dari teknik dasar basket mereka yang masih kurang tepat. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket akan sangat diuntungkan dari latihan *X shooting* karena akan membantu mereka meningkatkan teknik dasar menembak dan memberi mereka keunggulan dalam permainan di mana mereka menghadapi tembakan yang lebih menantang. Namun, hal ini belum tercapai, karena latihan menembak di ring membosankan dan kurang bervariasi. Peneliti mempunyai keinginan yang kuat untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *X Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Tim Bola Basket Putra SMKN 1 Cikarang Barat setelah melakukan diskusi mendalam dengan para pelatih dan pemerhati bola basket mengenai kelebihan dan kekurangan pembinaan bola basket.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian dan penjelasan latar belakang masalah di atas, maka dalam melakukan penelitian ini penulis perlu merumuskan batasan-batasan sebagai berikut:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *X Shooting*

- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Hasil *Shooting*
- c. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMKN 1 Cikarang Barat.
- d. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen.

2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan kenyataan yang ditemui dilapangan terdapat masalah yang berkaitan dengan judul diatas dapat dirumuskan sebagai berikut:
 “Seberapa besar Pengaruh Latihan *X Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Tim Bola Basket Putra SMKN 1 Cikarang Barat?”

C. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui Pengaruh Latihan *X Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Tim Bola Basket Putra SMKN 1 Cikarang Barat.”

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan manfaat yang berharga, seperti:

1. Instruktur pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan olahraga dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai sumber daya untuk mengasah metode pengajaran bola basket di luar kelas.
2. Diyakini bahwa pelatih dan pembina akan dapat menggunakan penelitian ini untuk menentukan kelebihan dan kekurangan metode pelatihan saat ini. Ini

akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan metode baru yang lebih efisien dan efektif dalam menarik minat siswa untuk belajar.

3. Kami berharap bahwa temuan penelitian ini dapat membantu mahasiswa di Universitas Islam 45, khususnya rekan-rekan mereka dalam program pendidikan jasmani dan kesehatan, untuk lebih memahami cara mengajar mata pelajaran ini, khususnya selama pertandingan bola basket.

E. Definisi Operasional

Definisi terminologi penelitian utama berikut ini diberikan oleh penulis untuk memastikan bahwa terminologi tersebut dipahami dengan benar:

1. Pengaruh adalah kekuatan yang membuat sesuatu terjadi, memiliki kemampuan untuk membentuk atau mengubah sesuatu yang lain, dan tunduk atau mengikuti kekuatan atau wewenang orang lain. Dalam penelitian ini, pengaruh mengacu pada besarnya kekuatan yang ada atau yang ditimbulkan oleh pelaksanaan latihan.KBBI (Daring, 2022)
2. Latihan adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terorganisir yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik seseorang, termasuk keterampilan fisik, teknik, taktis, dan mental, sehingga mereka dapat memaksimalkan potensi atletik mereka. Istilah latihan sebagaimana digunakan dalam penelitian ini mengacu pada metode Latihan X *Shooting*, yang diberikan secara terkendali dan metodis sebagai kegiatan ekstrakurikuler untuk mendapatkan hasil *Shooting*. (Langga & Supriyadi, 2016)

3. Latihan X *Shooting* memiliki rintangan kursi, Penembak berputar di sekitar kursi, mengambil bola, dan menembak setiap target sepuluh kali. Latihan X *Shooting* sebagaimana yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dengan cara mengulang-ulang sisi kiri dan kanan huruf kapital X sebanyak sepuluh kali, yang merupakan latihan *shooting*. (Squarespace, 2023)
4. *Shooting* merupakan salah satu cara memasukkan bola ke dalam ring lawan dengan menggunakan salah satu dari tiga cara, yaitu set shoot yaitu tetap berada di satu tempat dan mengoper bola dengan satu atau dua tangan, lay up yaitu mengoper bola dengan cara berlari dan melompat, atau jump shoot yaitu dengan cara melompat. Bola basket merupakan salah satu permainan yang membutuhkan berbagai macam kemampuan fisik, antara lain kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, dan lain sebagainya. (Djauhari et al., 2018),
5. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa di luar waktu pelajaran dan diawasi oleh satuan pendidikan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu siswa mencapai potensi penuh mereka dengan meningkatkan bakat, minat, keterampilan, kepribadian, kemampuan kerja sama, kemandirian, dan sifat kepribadian mereka. (Lestari, 2016)