

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Imam Sodikum (1992) dalam (Setiawan, 2022), bola basket merupakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Sedangkan menurut (Danny, 2008) bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatih saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan team balance, baik dalam posisi defense maupun offense. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke ranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Keberhasilan *shooting* tidak hanya ditentukan oleh mekanik gerakan, tetapi sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani dan kesiapan psikologis atlet. Dalam intensitas tinggi 3x3, kelelahan fisik (*fatigue*) berbanding lurus dengan penurunan konsentrasi. Menurut (Hariyanto, 2018) Kondisi fisik yang prima, terutama daya tahan otot dan koordinasi neuromuskular, menjadi faktor penentu stabilitas teknik *shooting*. Penurunan kondisi fisik akibat kelelahan (*fatigue*) berbanding lurus dengan menurunnya akurasi tembakan karena terganggunya koordinasi gerak lengan dan fokus mata terhadap target. Keberhasilan memasukkan bola ke dalam keranjang tidak hanya memerlukan ketepatan mekanik tangan, tetapi juga memerlukan kemampuan kognitif untuk memusatkan perhatian

sepenuhnya pada sasaran menurut (Komarudin, 2015) memaparkan bahwa, "Konsentrasi dalam olahraga adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada tugas tertentu tanpa terganggu oleh stimulasi lingkungan. Dalam bola basket, fokus mental pada sasaran (*ring*) saat melepaskan tembakan merupakan kunci utama untuk mencapai efikasi mekanik gerak yang sempurna. Serta Ketidakmampuan pemain dalam mengontrol emosi saat situasi poin kritis sering kali memicu kekakuan otot yang menghambat kelancaran gerakan lanjutan (*follow-through*) menurut (Setiadarma, 2020) Kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) sering kali muncul saat pemain dihadapkan pada situasi kritis atau skor yang ketat. Ketidakmampuan mengelola tekanan psikologis ini berdampak pada kekakuan otot (*muscle tension*), yang secara teknis merusak follow-through saat melakukan shooting.

pendapat diatas dapat diperjelas, Bola basket adalah olahraga tim di mana dua tim terdiri atas tiga orang yang saling mencetak poin dengan melempar bola ke dalam keranjang lawan dengan menggunakan kecepatan kaki untuk berlari dan tangan untuk mencetak point sebanyak-banyaknya yang mengandalkan fisik dan skill individu. *Shooting* adalah senjata untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dalam permainan bola basket. *Shooting* memiliki berbagai jenis, *under basket shoot*, *lay up shoot*, *jump shoot*, *three point shoot*, dan *free throw shoot*.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang paling menarik dan menjadi olahraga yang berkembang. Perkembangan olahraga

bola basket terus berkembang hingga saat ini dapat dilihat melalui setiap pembinaan kejuaraan tingkat antar Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan antar Perguruan Tinggi (Universitas). Salah satunya yang setiap tahun diadakan oleh komunitas bola basket Atangs di cibubur. Pada event 3 X 3 tahun 2023 kali ini dibuka untuk tingkat umum se- Cibubur – Dki Jakarta – Jawa Barat. Tim bola basket putra UNISMA Bekasi mengikuti kejuaraan tersebut pada tahun 2019 lalu, namun tidak lolos grup, dengan total bermain, kalah tiga kali melawan Komunitas Bola Basket Atangs Cibubur, Politeknik Negri Jakarta dan Komunitas Family Basketball. Permasalahan tingkat keberhasilan *shooting* yang rendah serta belum adanya perhatian *coach* yang masih belum terlihat perkembangannya untuk tim putra bola basket UNISMA.

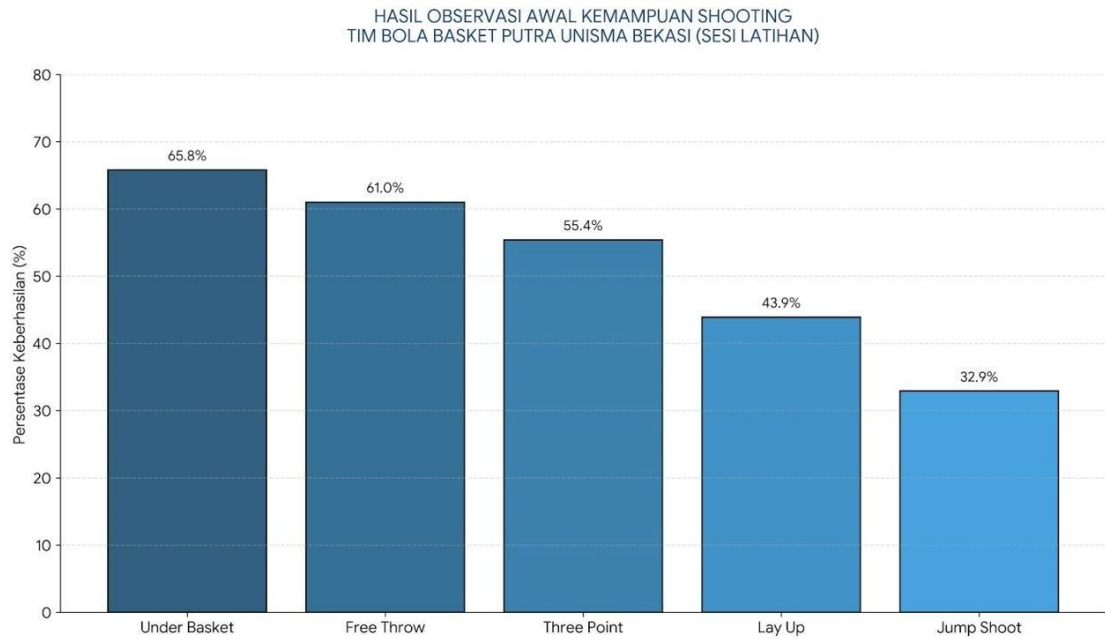
Pada tahun 2023 tim putra UNISMA Bekasi mengikuti kejuaraan tersebut kembali, karena peneliti ingin sekali melihat tim bola basket putra UNISMA Bekasi ini berprestasi, peneliti ingin mengetahui juga tingkat keberhasilan *shooting* tim bola basket putra UNISMA Bekasi pada event kejuaraan yang diadakan oleh komunitas bola basket Dewa United, sedangkan jika dilihat dari perolehan hasil angka yang diciptakan oleh *shooting*, jenis *lay up shoot* yang biasanya paling besar presentase terbesar, Karena *Lay up Shoot*-lah yang biasanya paling banyak dilakukan *attempt* (percobaan) dan biasanya menghasilkan persentase poin yang besar. Namun, setiap pertandingan tentunya menghasilkan persentase rata-rata tingkat keberhasilan *shooting* yang berbeda.

Guna memperkuat identifikasi masalah mengenai fluktuasi performa tim, dilakukan observasi awal terhadap kemampuan *shooting* atlet dalam kondisi latihan terkontrol. Data observasi ini berfungsi sebagai *baseline* (data dasar) untuk melihat potensi maksimal atlet sebelum dihadapkan pada tekanan kompetisi yang sebenarnya, sebagaimana dirinci dalam tabel berikut:

Tabel 1. 1 Observasi Latihan

No	Nama Atlet	Under Basket (%)	Lay Up (%)	Jump Shoot (%)	3 Point (%)	Free Throw (%)
1	Trio Wibowo S.	70,00%	46,67%	33,33%	50,00%	65,00%
2	Muhammad Annurullah	60,00%	40,00%	35,00%	53,33%	60,00%
3	Mohamad Billy B.	66,67%	44,00%	33,33%	60,00%	64,00%
4	Bryan Adam Ayouri	66,67%	45,00%	30,00%	58,33%	55,00%
Rata-Rata Tim (Latihan)		65,80%	43,90%	32,90%	55,40%	61,00%

Gambar 1. 1 Observasi Latihan



Berdasarkan data observasi latihan, terlihat bahwa kemampuan shooting tim UNISMA Bekasi memiliki karakteristik yang bervariasi pada setiap jenis tembakannya. Tingkat keberhasilan tertinggi dicapai pada jenis tembakan Under Basket Shoot dengan persentase sebesar 65,80%, disusul oleh Free Throw Shoot sebesar 61,00%. Hal ini menunjukkan bahwa dalam kondisi latihan rutin, para atlet memiliki stabilitas yang cukup baik saat melakukan penyelesaian akhir di area kunci maupun saat melakukan tembakan bebas tanpa gangguan lawan. Akurasi tembakan jarak jauh melalui Three Point Shoot juga berada pada kategori yang cukup kompetitif dengan angka 55,40%.

Namun demikian, terdapat indikasi permasalahan teknis pada jenis tembakan Lay Up Shoot yang hanya mencapai 43,90% dan Jump Shoot

sebagai persentase terendah yaitu sebesar 32,90%. Rendahnya akurasi pada Jump Shoot ini menjadi poin krusial, mengingat dalam format permainan 3x3 yang memiliki tempo sangat cepat, kemampuan melepaskan tembakan sambil melompat sering kali menjadi pilihan utama untuk mencetak angka di tengah kawalan ketat. Data awal ini memberikan sinyal bahwa performa tembakan tim masih memerlukan analisis lebih lanjut, terutama mengenai bagaimana efektivitas jenis-jenis tembakan tersebut berkontribusi terhadap total perolehan poin tim saat menghadapi situasi pertandingan yang memiliki tekanan fisik dan mental berbeda dibandingkan situasi latihan.

Kondisi nyata di lapangan sering kali memperlihatkan bagaimana kesiapan teknis dan mental pemain UNISMA diuji saat tensi pertandingan mulai memanas. Meski skema serangan telah disusun sedemikian rupa, penyelesaian akhir justru sering kali gagal akibat minimnya ketenangan pemain saat menghadapi tekanan ketat dari lawan. Hal ini diperburuk dengan faktor kelelahan fisik yang sangat terasa dalam format 3x3; tempo permainan yang tinggi cenderung menguras stamina dan berujung pada menurunnya akurasi tembakan secara drastis, termasuk pada peluang-peluang krusial melalui *lay up*. Tanpa adanya evaluasi berbasis data yang spesifik terhadap persentase keberhasilan tembakan, kendala yang sama terus berulang dan menghambat tim untuk memutus tren negatif dari kompetisi sebelumnya. Maka dari itu peneliti mengambil kesimpulan ini untuk meneliti sejauh mana presentase rata-rata keberhasilan *shooting* dari tim putra bola basket UNISMA Bekasi. Dengan latar belakang di atas penulis tertarik, untuk

melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Kemampuan *Shooting* Terhadap Perolehan Point Tim Bola Basket Universitas Islam 45 Bekasi Pada Kejuaraan 3X3 Cibubur”**

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang teridentifikasi, maka ada beberapa Batasan permasalahan tersebut agar dalam penelitian tidak terjadi ke salahpahaman dan penafsiran. Batasan masalah ini meliputi analisis shooting. Jenis shooting yang akan dipakai dan dianalisis adalah:

1. *Under basket shoot*
2. *Lay Up Shoot*
3. *Jump Shoot*
4. *Three point shoot*
5. *Free throw shoot*

2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Analisis Kemampuan *Shooting* terhadap perolehan point tim Bola Basket Universitas Islam 45 Bekasi pada kejuaraan 3x3 Cibubur”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari tujuan dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi untuk berbagai pihak, baik secara praktik maupun secara teori, berikut penjelasannya: “Analisis Kemampuan *Shooting* terhadap

perolehan point tim Bola Basket Universitas Islam 45 Bekasi pada kejuaraan 3x3 Cibubur”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi untuk berbagai pihak, baik secara praktik maupun secara teori, berikut penjelasannya:

1. Sebagai informasi bagi para pelatih dan staf pelatih.
2. Sebagai acuan untuk meningkatkan keterampilan di masing-masing atlit.
3. Sebagai bahan penilaian untuk tim
4. Menambah wawasan dan jam terbang atlit

E. Definisi Operasional

- a. **Analisis**, Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012) Analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (perbuatan, karangan, dan sebagainya) untuk mendapat suatu pristiwa (asal usul, sebab, prakarya, dan sebagainya).
- b. **Bola Basket**, Imam Sodikum, (1992) Bola basket merupakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke ranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

- c. **Tingkat**, tingkat menyatakan kualitas atau keadaan yang dipandang dari titik tertentu
- d. **Shooting**, (Danny, 2008) *Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari, karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor.
- e. **Under Basket Shoot**, *under basket shoot* sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble-drive* ke arah ring basket.
- f. **Lay-up Shoot**, *lay up shoot* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki dengan lompatan yang tinggi dibuat dengan jeakan kaki terakhir sebelum melompat.
- g. **Jump Shoot**, *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.
- h. **Three Point Shoot**, *three point shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan jarak di luar garis *three point*.
- i. **Free Throw Shoot**, *free throw shoot* tembakan gratis atau bisa dibilang tembakan pinalti yang dilakukan pemain sedang mencoba untuk melakukan *shooting* lalu dilanggar oleh pemain bertahan.