

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang dapat membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga memiliki kedudukan yang paling penting dalam kehidupan manusia. Di era modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu olahraga khusus, tontonan, rekreasi, karir, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati masyarakat khususnya pelajar adalah permainan bola basket. Antusias perkembangan bola basket yang begitu pesat di Indonesia seperti kotakota besar dan kabupaten menjadikan olahraga permainan ini banyak digemari. Di Tasikmalaya olahraga bola basket mengalami perkembangan yang pesat, hal ini dibuktikan dengan munculnya klub-klub tangguh dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sederajat maupun menengah dan kompetisi yang dilakukan berupa hiburan, resmi maupun tidak resmi seperti event Yodartas Cup, Galaxi, Sukapura Cup, Yos Sudarso, dan Wali Kota Cup. Adapun beberapa sekolah di Tasikmalaya yang memiliki komitmen tinggi dalam mendukung siswanya berprestasi di bidang nonakademik (olahraga) bola basket diantaranya adalah SMP Negeri 1 Tasikmalaya, SMP Negeri 2 Tasikmalaya, SMP Negeri 3 Tasikmalaya, SMP Negeri 5 Tasikmalaya, SMP Negeri 17 Tasikmalaya, SMP Parahyangan Mulia dan SMP Yos Sudarso. Sehubungan dengan hal tersebut, tidak heran jika bola basket banyak digemari oleh berbagai kalangan.

Bola basket 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 memasukkan bola ke dalam keranjang (*ring*) lawan. Menurut Aip, Syarifuddin (Basri & Azhari, 2018 hlm 147)“Bola basket adalah salah satu jenis permainan termasuk cabang olahraga permainan, menggunakan bola besar, mempunyai peraturan, waktu, lapangan dan organisasi tertentu”. Setelah memahami asumsi diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa olahraga bola basket merupakan salah satu permainan yang

menggunakan bola besar, dengan aturan permainan, waktu yang telah ditentukan dan dimainkan oleh lima orang pemain tiap regunya dengan tujuannya yaitu mencetak poin dengan cara memasukan bola ke dalam keranjang (*ring*) dan mencegah tim lawan mendapatkan poin.

Dalam permainan bola basket terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, seperti mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), mengiring bola (*dribbling*), berputar pada porosnya dengan satu kaki (*pivot*), tembakan dengan cara melayang (*lay up*) serta menembak (*shooting*). Dari beberapa teknik-teknik dasar Bola basket yang telah dikemukakan di atas, terdapat salah satu teknik yang menjadi fundamental dalam permainan bola basket yaitu teknik *shooting*. *Shooting*/menembak merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik, karena shooting merupakan salah satu yang menentukan keberhasilan suatu tim dalam pertandingan. Pada dasarnya *shooting* (menembak bola) dalam permainan bola basket terbagi menjadi dua seperti yang dikemukakan oleh Indrawan (2015, hlm 62)

Tembakan dalam permainan bola basket terbagi menjadi dua, yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan lapangan merupakan tembakan yang dilakukan dari daerah tembakan dua angka dan tembakan tiga angka. Sedangkan tembakan hukuman merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain, akibat pelanggaran yang dilakukan lawan yang terjadi pada saat melakukan tembakan lapangan.

Setelah memahami asumsi diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa tembakan hukuman diberikan wasit apabila lawan melakukan pelanggaran pada saat melakukan tembakan lapangan. *Shooting* dapat dilakukan di berbagai tempat, antara lain *shooting* dalam lingkaran untuk mendapatkan poin dua ataupun shooting dari luar lingkaran untuk mendapatkan poin tiga angka. *Shooting* pun dapat dilakukan dengan memakai loncatan atau tanpa loncatan. Dalam permainan bola basket, *shooting*/menembak sangat diperlukan untuk mencetak poin. Memang bukan hal yang mudah untuk dilakukan, dibutuhkan latihan yang teratur untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain menjadi lebih baik. Untuk mempelajari beberapa prinsip yang mempengaruhi ketepatan menembak mereka. Latihan teratur sangat penting untuk mencapai akurasi menembak. Jadi latihan rutin diperlukan untuk meningkatkan keterampilan menembaknya. Latihan umum

ini bisa dilakukan saat latihan ekstrakurikuler di sekolah, dan saat sesi latihan kelompok atau permainan bersama teman di lapangan.

Mempraktikkan teknik melempar bola dalam permainan bola basket di kelas olahraga di sekolah memang dapat dilakukan, namun dengan efisiensi yang rendah karena waktu kelas yang agak singkat dan banyaknya siswa yang mengikuti pembelajaran. Hal ini membuat latihan lemparan bebas menjadi kurang efektif. Sehingga dalam latihan ini membutuhkan waktu latihan yang lebih banyak. Waktu latihan dapat dilakukan di luar jam sekolah atau mengikuti ekstrakurikuler bola basket di sekolah.

Tujuan program ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan dan menggali minat dan bakat siswa, meningkatkan kemampuan kognitif, emosional dan psikologis, serta melatih siswa menjadi unggul. Untuk meningkatkan prestasi siswa, hal-hal yang mendukung adalah pelatihan taktis, teknis, mental dan fisik. Ada beberapa cabang olahraga yang tersedia dalam ekstrakurikuler di sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa adalah bola basket. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut latihan dapat dilakukan secara lebih maksimal dalam melatih teknik bermain basket, salah satunya tembakan bebas (*free throw*). Latihan yang rutin sangat diperlukan untuk mendapatkan ketepatan dalam menembak dan bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Dalam penguasaan teknik pada permainan bola basket terutama dalam teknik *shooting*, ada beberapa faktor pendukung dalam melakukan *shooting* seperti memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan percaya diri. Dalam permainan Bola basket, konsentrasi sangat dibutuhkan terutama dalam melakukan shooting, pemain harus konsentrasi agar perkenaannya dan arahnya tepat. Kondisi ini sulit jika pemain tidak memiliki konsentrasi yang baik karena perhatiannya terbelah oleh adanya lawan dan penonton. Hal ini didukung oleh Cahya (2017, hlm 522) yang menyatakan bahwa "konsentrasi sangat penting perannya dalam olahraga karena jika terganggu maka akan timbul masalah". Dalam permainan bola basket, terutama pada olahraga yang memerlukan akurasi tembakan pada sasaran. Dengan adanya konsentrasi maka aktivitas-aktivitas tersebut berjalan lancar sesuai dengan keinginan. Selain dibutuhkan dalam aktivitas olahraga,

konsentrasi sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang terutama dalam kegiatan belajar dan mengajar di sekolah. Jika siswa memiliki tingkat konsentrasi yang rendah dalam aktivitas belajar dan mengajar maka sudah dipastikan prestasi siswa tersebut menurun. Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa konsentrasi seseorang sangat berpengaruh dalam melakukan suatu hal, baik dalam prestasi akademik maupun non akademik atau melakukan aktivitas olahraga, salah satunya ketepatan dalam melakukan *shooting free throw* pada permainan Bola basket.

Selain konsentrasi, latihan mental juga tidak kalah penting dari latihan fisik, latihan teknik dan latihan taktik. Walaupun aspek fisik, teknik dan taktik seorang atlet baik tetapi apabila perkembangan aspek mentalnya tidak diperhatikan, atlet tersebut akan sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Singgih (2008 hlm 139):

Latihan mental merujuk pada proses merakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya. Tidak mengherankan jika banyak atlet yang menggunakan latihan keterampilan mental untuk menciptakan kepercayaan diri serta menimbulkan perasaan siap ketika bertanding.

Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa latihan mental sangat berpengaruh terhadap kualitas latihan dan prestasi atlet. Salah satu aspek mental yang menulis anggap berpengaruh terhadap pencapaian prestasi seorang atlet adalah percaya diri (*self-confidence*). Dengan rasa percaya diri maka atlet akan merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya tetapi berbeda dengan atlet yang tidak mempunyai rasa percaya diri mereka akan selalu merasa kurang dan tidak mampu untuk melakukan suatu hal yang sebenarnya mereka sanggup melakukannya. Percaya diri adalah salah satu aspek mental manusia yang sangat penting untuk dikembangkan, tanpa memiliki rasa percaya diri maka tidak akan mencapai prestasi yang baik. Salah satu manfaat dari percaya diri adalah dapat menjadikan seseorang lebih tenang dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menjadi agresif atau tegas dan pikirannya akan bebas untuk fokus pada tugas yang dihadapinya. Percaya diri juga dapat mempengaruhi penerapan strategi dalam

permainan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya dapat lebih mengeksplor kemampuan yang dimilikinya tanpa adanya rasa ragu, takut, ataupun malu, tetapi apabila atlet itu tidak memiliki rasa kepercayaan diri maka atlet itu akan cenderung tertinggal dari seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang baik. Di setiap cabang olahraga pastinya memerlukan dukungan aspek fisik, aspek mental dan aspek pendukung. Disamping aspek teknik dan taktik untuk menunjang keberhasilan meraih prestasi yang maksimal. Sama halnya dengan olahraga Bola basket. Dalam permainan bola basket sangat diperlukan aspek fisik, aspek mental seperti percaya diri dan aspek pendukung seperti konsentrasi, karena aspek tersebut sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Konsentrasi berperan penting terhadap penampilan seorang atlet dan saling berkesinambungan. atlet yang memiliki konsentrasi yang tinggi akan lebih fokus dan tenang dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), kemudian atlet yang memiliki konsentrasi yang baik juga akan memiliki pandangan dan pikiran pada suatu objek tertentu dan dapat memusatkan pikirannya kedalam permainan yaitu melakukan tembakan bebas (*free throw*). Selain konsentrasi atlet juga harus memiliki percaya diri, ketika atlet memiliki rasa percaya diri maka atlet akan rileks dan tenang dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). menurut Setyobroto (Gonzaga Fendi Prima, 2019 hlm 4) “Dapat dikatakan bahwa melakukan *free throw* membutuhkan percaya diri serta teknik yang spesifik baik secara bertahap maupun jangka panjang dengan menggunakan pengetahuan yang sebelumnya”. Jelas bahwa percaya diri merupakan hal penting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Penulis dapat menyimpulkan bahwa pada saat melakukan *shooting free throw* rasa percaya diri sangat dibutuhkan, selain rasa percaya diri teknik yang baik serta konsentrasi yang baik juga sangat berperan penting pada saat melakukan *shooting free throw*. Jadi, konsentrasi dan percaya diri, dapat menyelaraskan gerakan dalam satu satuan waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Seorang pelatih harus mampu membangkitkan rasa percaya diri atlet. Rasa percaya diri dan konsentrasi berkaitan satu sama lainnya. Pelatih perlu membangun percaya diri atlet pada saat melakukan tembakan *free throw*. Dapat dikatakan bahwa melakukan *free throw* membutuhkan percaya diri

serta teknik yang spesifik baik secara bertahap maupun jangka panjang dengan menggunakan pengetahuan yang sebelumnya. Jelas bahwa percaya diri merupakan hal penting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Untuk itu atlet perlu diberi latihan dan penguatan agar percaya diri dalam menghadapi situasi di lapangan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Tasikmalaya, penulis berasumsi bahwa siswa/siswi yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 1 Tasikmalaya memiliki keterampilan yang baik dalam melakukan *free throw*, dilihat ketika latihan maupun pertandingan mampu mencetak poin dengan baik melalui teknik *free throw* serta prestasinya yang sudah cukup gemilang. Adapun ketepatan dari masing-masing individu terlihat berbeda satu sama lain diduga karena perbedaan konsentrasi dan percaya diri yang dimiliki setiap individu. Inilah yang menjadi dasar peneliti mencoba untuk mengungkap seberapa besar sumbangan atau kontribusi konsentrasi dan percaya diri hasil *free throw* dalam permainan bola basket. Karena setiap individu tentunya mempunyai kemampuan gerak yang berbeda dalam mempelajari suatu gerakan. Salah satu perbedaan dari setiap individu dalam mengembangkan suatu ketepatan gerak terletak pada konsentrasi dan percaya diri yang dimiliki. Konsentrasi dan percaya diri merupakan faktor pendukung bagi pelaksanaan suatu ketepatan dalam melakukan *free throw*. Dalam melakukan *free throw* dengan tepat, konsentrasi dan percaya diri sangat berguna karena sebagai fundamental gerak siswa untuk dapat menguasai gerakan yang diperlukan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penulis tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul “Kontribusi Konsentrasi dan Percaya Diri Terhadap Hasil *Free Throw* dalam Permainan Bola Basket”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler Bola Basket putri SMP Negeri 1 Tasikmalaya?
- 2) Seberapa besar kontribusi percaya diri terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler Bola Basket putri SMP Negeri 1 Tasikmalaya?
- 3) Seberapa besar kontribusi konsentrasi dan percaya diri terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler Bola Basket putri SMP Negeri 1 Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih operasional. Istilah tersebut adalah:

- 1) Konsentrasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Konsentrasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konsentrasi pada saat melakukan *free throw* dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tasikmalaya.
- 2) Percaya Diri Menurut Saranson (Gonzaga Fendi Prima, 2019 hlm 6): “Kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.” Percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu memberikan performa yang baik akan mencapai prestasi yang tinggi dengan indikator sebagai berikut : memiliki konsep diri, penghargaan diri/ harga diri, melakukan kontrol diri, membangun gambaran diri/ citra diri, dan prestasi tinggi. Percaya diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri ketika melakukan *free throw* dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tasikmalaya.
- 3) *Free throw* menurut FIBA (2010, hlm 50-51) “*free throw* adalah kesempatan yang diberikan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam

setengah lingkaran". Yang dimaksud *Free throw* salah satu teknik dalam bola basket yang akan di teliti.

- 4) Permainan bola basket menurut Indrawan, Budi (Gonzaga Fendi Prima, 2019 hlm 7) adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap hasil *free throw* permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 1 Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi percaya diri terhadap hasil *free throw* permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 1 Kota Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi konsentrasi dan percaya diri terhadap hasil *free throw* permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya di harapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dan praktis hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan secara teoritis sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang terkait dengan kontribusi konsentrasi dan percaya diri terhadap hasil *free throw* bola basket.
2. Secara praktis dapat menambah wawasan untuk para atlet bola basket sebagai bekal meraih suatu prestasi. Bagi pelatih penelitian ini diharapkan

dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengan konsentrasi dan percaya diri terhadap hasil *free throw* bola basket.