

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Adii et al. (2023) “bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan dua tim, masing-masing terdiri dari 12 pemain, dengan 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan, baik putra maupun putri (p.279).

Adapun pengertian bola basket menurut Firmansyah et al. (2017) dijelaskan sebagai berikut:

Bola basket merupakan salah satu jenis permainan yang dilakukan oleh dua tim yang saling berhadapan. Setiap tim terdiri atas lima orang pemain dan 2 wasit yang mengatur jalannya pertandingan. Kelima orang pemain tersebut, mempunyai posisi dan tugas berbeda-beda. Permainan dilakukan di sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang berukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang dapat diukur dari sisi dalam garis. Tujuan utama permainan bola basket adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang tim lawan dan berusaha mempertahankan keranjangnya agar tidak kemasukan bola. (p.161).

Menurut Sholihin (2023) sejalan dengan pendapat Salim (2024) terdapat beberapa posisi dalam permainan bola basket yaitu :

1) *Forward*, pemain yang bertugas memasukan bola kedalam ring lawan agar tercipta *point* sebanyak banyaknya, 2) *Defense*, pemain yang bertugas menjaga lawan agar lawan kesulitan memasukan bola kedalam ring sehingga susah untuk menciptakan point, 3) *Playmaker*, pemain yang bertugas mengatur jalannya strategi permainan dan menjadi kunci utama di sebuah tim. (p.1).

“Perkembangan bola basket di Indonesia sangat pesat, terlihat dari banyaknya klub, kegiatan di sekolah, dan berbagai kompetisi tingkat daerah, nasional, hingga internasional” (Firmansyah et al., 2017, p.161).

Menurut Rahmadani (2017) “Perkembangan bola basket turut didukung oleh banyaknya event pertandingan rutin di berbagai kelompok umur, mulai dari skala kecil seperti *LIBALA*, *HSBL*, *DBL*, *LIBAMA*, hingga *NBL*.” (p.2). Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Teknik dasar dalam permainan bola basket Salim (2024) terdiri dari: “*Dribble* (menggiring bola), *Passing* (operan), *Shooting* (menembak). Dalam *shooting* bola basket

dapat dilakukan dalam beberapa cara seperti lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan mengait (*hook shoot*), *lay up*, *dunk*.”

Salah satu *shooting* atau tembakan satu tangan yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah *free-throw shoot*. “*Free throw shoot* dilaksanakan dibelakang garis *Free-throw shoot* tanpa rintangan” (Sandika, 2018, p.2). Abdulloh et al. (2018) menjelaskan “Jenis tembakan *free throw* merupakan gerakan dasar yang memiliki keunggulan dari teknik yang lainnya” (p.1). Keunggulan yang dimaksud yakni, ketika melakukan gerakan *free throw* tidak terhalang oleh pemain lawan, sehingga pemain lebih dapat berpikir tenang, dan leluasa dalam mengatur posisi serta gerakan. Kebebasan gerakan yang diberikan dalam melakukan *free throw* harusnya sangatlah membantu pemain dalam mencetak angka, namun ternyata tidak demikian, poin yang dihasilkan ternyata tidak sebanding dengan kesempatan yang dimiliki. Hal tersebut tentunya dapat saja terjadi dikarenakan melakukan suatu gerakan yang kurang efisien. Beberapa kendala gerakan yang dapat menjadi penyebab diantaranya kesalahan gerak pada penempatan posisi siku, posisi lemparan dan keseimbangan. Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa tembakan *free throw* sekilas tampak mudah untuk dilakukan. Akan tetapi pada kenyataannya banyak pemain yang tidak dapat memasukkan bola pada kondisi ini. Selain kesempurnaan teknik dan fisik pemain, kekuatan mental dan ketenangan pikiran sangat dibutuhkan. Apabila kesemua itu telah dimiliki maka gerakan *shooting free throw* akan efektif dan efisien. Gonzaga (2019) menjelaskan “*free throw* diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan *shoot* atau sudah *team foul*”.(p.13).

Sementara itu Apifa et al. (2020) menjelaskan “Tembakan bebas atau *free throw* merupakan peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara melakukan *shooting* tanpa ada rintangan, dan apabila bola masuk ke keranjang maka akan mendapatkan *point 1*” (p.31).

Dari kutipan di atas, dapat di jelaskan bahwa *shooting* hukuman atau *free throw* diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan *shoot* atau sudah *team foul*. Dalam pelaksanaanya *free throw* tidak boleh dihalang-halangi atau diganggu lintasan bolanya”

Diane (2009) dalam (Iskandar & Ramadan 2019) menjelaskan “Teknik *free throw* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket agar dapat menciptakan angka, dalam melakukan teknik *free throw* tentunya tidak

semudah yang di perkirakan, perlu teknik keseimbangan dan konsentrasi yang baik agar bola dapat masuk ke keranjang” (p.4).

Williams & Lacy (dalam Cahya et al. 2021) berpendapat bahwa “keseimbangan (*balance*) adalah keahlian seseorang dalam mengontrol organ syaraf otot yang ada di dalam tubuhnya” (p.49). Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil, baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Pendapat lain mengungkapkan

Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai keterampilan yang bisa digunakan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Semua tembakan termasuk *free throw* menggunakan mekanisme keseimbangan yang ada di dalam BEEF (*Balance, Eye, Elbow, Follow Through*). *Balance* (keseimbangan) merupakan gerakan yang selalu dimulai dari menekuk lutut serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang. *Eye* yang dimaksud adalah fokus pada ring dan bola yang dipegang di atas mata agar *shooting* menjadi akurat (letak ring). *Elbow*, artinya adalah siku lengan membentuk huruf L, lengan tetap vertical dan pertahankan posisi siku. *Follow through* merupakan gerakan lengan, jari-jari, dan pergerakan tangan mengikuti bola ke arah ring. (Cahya et al., 2021, p.49).

Selain keseimbangan, konsentrasi juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam permainan bola basket terutama saat melakukan *free throw shoot*. Untuk meraih prestasi yang baik diperlukan konsentrasi yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Yazid et al. (2016) yang menyatakan bahwa “Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan” (p.51). Hal ini penting dalam aktivitas yang membutuhkan fokus tinggi, seperti olahraga atau pembelajaran.

Sekaitan dengan hal tersebut, sebagaimana diungkapkan oleh Darisman et al. (2021) “konsentrasi adalah terpusatnya pikiran terhadap suatu objek atau sasaran tertentu” (p.36). Konsentrasi yang baik akan sangat berguna bagi atlet saat melakukan *free throw shoot* baik pada saat latihan ataupun pertandingan. Dengan konsentrasi yang optimal akan membuat keterampilan *free throw* menjadi salah satu faktor penting dalam bola basket.

Kondisi fisik setiap pemain juga berpengaruh dalam keberhasilan seseorang melakukan tembakan *free throw*, diantaranya kekuatan, (*power*) daya ledak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan konsentrasi. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting dimiliki oleh seorang pemain pada saat melakukan *free throw* adalah keseimbangan. Selain faktor kondisi fisik, kondisi psikis pun sangat mendukung

terhadap keberhasilan seorang pemain dalam melakukan *free throw* seperti percaya diri dan konsentrasi.

Di Tasikmalaya tepatnya di Universitas Siliwangi terdapat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). UKM merupakan organisasi kemahasiswaan yang beranggotakan mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, dan kreativitas. Banyak berbagai UKM di Universitas siliwangi diantaranya UKM Bola Basket, UKM Bola Basket ini dibentuk untuk meningkatkan dan mengangkat prestasi Bola Basket di Universitas Siliwangi. UKM Bola Basket Universitas Siliwangi merupakan wadah aktivitas kemahasiswaan luar kelas untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu. Salah satu tujuan pembinaan ini supaya atlet-atlet tersebut mengalami peningkatan baik dari segi teknik, fisik maupun mental. Khususnya pada cabang olahraga bola basket ini untuk mewadahi mahasiswa khususnya mahasiswa Universitas Siliwangi untuk mengembangkan potensi dirinya pada cabang olahraga bola basket. Prestasi demi prestasi sudah di dapatkan UKM Bola Basket Universitas Siliwangi mulai dari tingkat kota, nasional dan antar universitas. Dengan beberapa pencapaian prestasi yang di dapat oleh UKM Bola Basket Universitas Siliwangi, tentunya tidak mudah mendapatkan prestasi dalam kejuaraan yang selalu di ikuti. Tentunya dengan proses latihan yang teratur dan disiplin maka akan mendapatkan hasil yang cukup memuaskan. Anggota UKM Bola Basket setiap 2-3 tahun berganti karena ada beberapa atlet yang sudah lulus. Latihan bola basket dilaksanakan setiap hari Rabu pukul 18.30 s/d 21.00 WIB di GOR Mashud Universitas Siliwangi.

Berdasarkan kajian literatur dan penelaahan ditemukan adanya kesamaan variabel. Penelitian Elta (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil *Free Throw*. Sementara itu penelitian Simbolon et al. (2022) menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan hasil *free throw*. Namun dari hasil kedua penelitian tersebut itu tidak secara spesifik mengangkat keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw* selain itu masih terbatasnya penelitian yang mengkaji kedua variabel secara bersama-sama dan fakta umum atau teori belum tentu berlaku spesifik di setiap konteks atau populasi. Oleh karena itu penulis penting untuk mengujinya kembali secara empirik di konteks yang lebih spesifik, yaitu pada atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan guna mengisi kekosongan dalam kajian empiris mengenai hubungan antara keseimbangan dan konsentrasi secara bersama-sama dengan hasil *free throw*. Jadi peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat hubungan antara keseimbangan dan konsentrasi dan mengukur seberapa tinggi tingkat signifikansi dari kedua kondisi fisik tersebut pada atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi, sehingga dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya teknik dasar permainan bola basket.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Hubungan Keseimbangan Dan Konsentrasi Dengan Hasil *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi”.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang telah diidentifikasi dan dibatasi pada latar belakang masalah, pada bagian ini dirumuskan dalam bentuk kalimat pertanyaan yang operasional (terukur). Selain itu, rumusan masalah hendaknya menunjukkan hubungan yang rasional dan fungsional.

- a. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi?
- b. Apakah terdapat hubungan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi?
- c. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

- a. Hubungan: Sesuatu yang terjadi apabila dua orang atau hal atau keadaan saling mempengaruhi dan saling bergantung antara satu dengan yang lainnya. Jayakusuma

(2001, p.25) mengungkapkan bahwa hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainnya. Berdasarkan definisi di atas maka yang dimaksud dengan hubungan dalam penelitian ini adalah suatu keadaan saling keterkaitan antara hubungan keseimbangan dan konsentrasi terhadap *free throw* dalam permainan bola basket khususnya terhadap atlet UKM Bola Basket Universitas Silwangi.

- b. Keseimbangan: Menurut Williams & Lacy (dalam Cahya et al. 2021, p.49) keseimbangan (*balance*) adalah keahlian seseorang dalam mengontrol organ syaraf otot yang ada di dalam tubuhnya. Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai keterampilan yang bisa digunakan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*).
- c. Konsentrasi: Menurut Lismadiana (2013) dalam (Yazid et al. 2016, p.51) yang menyatakan bahwa “konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, tenis, renang, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk olahraga beregu”. Dari pernyataan di atas, dapat diartikan bahwa setiap cabang olahraga sangatlah memerlukan konsentrasi yang baik.
- d. Tembakan hasil *free throw*: Apifa et al., (2020) “Tembakan bebas atau *free throw* merupakan peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara melakukan *shooting* tanpa ada rintangan, dan apabila bola masuk ke keranjang maka akan mendapatkan *point* 1” (p.31).
- e. Permainan bola basket: Menurut Indrawan & Nurhidayat (2015) “Bola basket 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

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.
- b. Untuk mengetahui hubungan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.
- c. Untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama antara keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis, Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan hasil tembakan *free throw*, dan memperbanyak ilmu keolahragaan, serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada dan menambah wawasan serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih: Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, dengan fokus pada pengembangan keseimbangan dan konsentrasi pemain untuk meningkatkan akurasi *free throw*.
2. Bagi Pemain: Pemain dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk memahami pentingnya keseimbangan dan konsentrasi dalam teknik *free throw*, sehingga mereka dapat berlatih secara lebih terarah dan meningkatkan performa dalam pertandingan.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya: Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang memengaruhi kinerja dalam bola basket, serta hubungan antara aspek fisik dan mental dalam olahraga.

4. Bagi Pengembangan Olahraga: Secara lebih luas, penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan strategi pelatihan di dunia olahraga, khususnya dalam cabang bola basket, untuk meningkatkan kualitas pemain di semua level.