

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Tujuan permainan bola basket untuk memasukkan bola ke ring lawan dan menjaga ring kemasukan bola dari lawan. Untuk dapat bermain bola basket yang baik setiap pemain harus menguasai teknik dasar berupa *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Sesuai dengan tujuan permainan bola basket yaitu dengan memasukkan bola ke ring lawan, teknik *shooting* merupakan faktor penentu keberhasilan permainan. Fatahilah (2018, p. 11) berpendapat bahwa,

permainan bola basket adalah permainan tim, baik laki-laki atau perempuan yang masing-masing tim terdiri dari 5 anggota yang bermain, cara bermain dengan menggunakan tangan, diumpkan ke arah teman, dipantulkan kelantai dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan sehingga mendapatkan angka yang terbanyak serta melindungi keranjang sendiri dari serangan lawan.

Kemudian Sodikun (2018, p. 53) menjelaskan “permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, kelentukkan dan lain-lain”. Dijelaskan pula mengenai karakteristik dalam permainan bola basket oleh Sucipto (2018, p. 53), “bahwa terdapat beberapa unsur yang tidak dapat dipisahkan yaitu menggiring bola sambil dipantulkan (*dribbling*), melempar (*passing*), menangkap (*catching*) dan menembak (*shooting*).

Teknik dasar dalam permainan bola basket meliputi beberapa aspek penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain yang salah satunya adalah teknik dasar menembak (*shooting*). *Shooting* adalah teknik dasar bola basket yang digunakan untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan, yang memerlukan kombinasi kekuatan, koordinasi, dan ketepatan. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Ahmadi (2016, p. 18) “*shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay up shoot*”. Sedangkan menurut Iqbal (2015, p. 115) “Menembak atau *shooting* adalah unsur yang menentukan dalam

kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang”. Kesimpulannya bahwa teknik *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket yaitu untuk menciptakan poin ke ring lawan. *Shooting* sendiri memiliki tahapan pelaksanaan yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain, seperti dimulai dari posisi siku, telapak tangan memegang bola hingga pelaksanaannya. *Shooting* dilakukan dengan satu tangan maupun dua tangan tergantung kenyamanan seseorang dalam melakukannya. Pada dasarnya memiliki hasil yang maksimal serta akurasi yang konsisten. *Shooting* juga terdapat beberapa teknik lagi yang salah satunya adalah teknik *lay up shoot*. Teknik ini melibatkan pengambilan tembakan secara dekat dengan ring setelah melakukan beberapa langkah dan seringkali digunakan dalam situasi permainan cepat. Meskipun tampak sederhana, banyak pemain bola basket, termasuk siswa sering mengalami kesulitan dalam melaksanakan *lay up shoot* dengan akurat.

Lay up shoot adalah teknik tembakan dalam basket yang dilakukan dengan cara menggiring bola mendekati ring, lalu melepaskan bola dengan satu tangan sambil melangkah menuju papan pantul (*backboard*) atau langsung ke ring. Menurut Rohim (2016, p. 25) “Tembakan *lay up shoot* pada permainan bola basket adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya”. Biasanya, *lay up shoot* dilakukan di dekat ring, ketika pemain berada dalam posisi dekat dengan lawan. Langkah pertama adalah menggiring bola menuju keranjang dengan kontrol, diikuti dengan langkah kedua yang merupakan lompatan untuk melepaskan bola. Pemain dapat menggunakan tangan kanan atau kiri, tergantung posisi dan sisi ring. Teknik ini efektif karena memanfaatkan kecepatan dan kedekatan dengan ring, serta memungkinkan tembakan yang relatif mudah dan cepat. Teknik *lay up shoot* idealnya menggiring bola dengan cara berlari dan tidak adanya jeda pada saat akan melepaskan bola ke ring, sedangkan fenomena di lapangan siswa kebanyakan berhenti (jeda) pada posisi sudah berada dibawah ring. Maka dari itu latihan dengan menggunakan metode bagian menjadi pilihan penulis dengan membagi menjadi beberapa tahap latihan, baik dari cara mengontrol bola, cara melangkah serta pelepasan bola ke ring. Teknik *lay up shoot* biasanya digunakan untuk menembus

pertahanan lawan yang menggunakan *zone defence*. Pengertian *zone defence* menurut Mildred J Barnes (2015, p. 26) menyatakan bahwa,

dalam sebuah *zone defence* setiap pemain menghadapi bola lawan dan bergerak sesuai dengan posisinya, dimana tujuan dari *zone defence* adalah memberikan penekanan dan mencegah lawan untuk melakukan tembakan jauh maupun dekat, sebelum melakukan sebuah sistem *zone defence* maka setiap pemain harus menguasai keterampilan teknik individual *defence*.

Maka dari itu dengan menggunakan teknik *lay up shoot* sangat efektif bisa menembus pertahanan lawan apabila lawan memakai strategi *zone defence* pada saat permainan berlangsung. Akan tetapi teknik *lay up shoot* dianggap sulit karena merupakan kombinasi dari teknik dasar *dribbling*, tolakan dilanjutkan dengan pelepasan bola ke ring lawan. Untuk menguasai teknik *lay up shoot* bisa digunakan metode bagian, metode keseluruhan, dan metode gabungan.

Metode Bagian menurut Harsono (2020, p. 11) “merupakan latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian, setelah bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari telah dikuasai kemudian dirangkaikan secara keseluruhan”. Metode bagian adalah pendekatan dalam penelitian yang memfokuskan pada bagian atau aspek tertentu dari fenomena yang diteliti. Dalam metode ini, peneliti hanya meneliti sebagian kecil dari objek atau fenomena untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik dan mendalam. Metode keseluruhan yang diungkapkan oleh Harsono (2017, p. 57) “adalah sebuah sistem belajar yang menyeluruh mencakup semua keterampilan teknik. Dalam arti lain metode ini merupakan sebuah pendekatan yang dilakukan menyeluruh bukan terhadap individual”. Metode keseluruhan adalah pendekatan yang meneliti fenomena atau objek secara menyeluruh atau holistik. Dalam metode ini, peneliti mencoba untuk memahami seluruh aspek atau bagian dari suatu fenomena tanpa memisahkan elemen-elemen tertentu.

Setelah penulis melakukan observasi ternyata metode yang biasa dilakukan di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Padaherang ini menggunakan metode keseluruhan dengan memakai latihan *drill*, latihan *drill* adalah latihan terstruktur yang fokus pada teknik dasar, seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan pertahanan. Adapun alasan penulis ingin mengujicobakan metode bagian di SMP tersebut dan berdasarkan hasil observasi adalah karena dibutuhkan latihan teknik lanjutan, salah satu teknik yang masih perlu ditingkatkan adalah kemampuan *lay up shoot* para siswa yang hingga kini

masih tergolong kurang optimal. Menurut Chairullah (2022, p. 185) “Metode atau latihan *drill* merupakan suatu latihan pengulangan yang sering digunakan pada semua cabang olahraga”. Metode ini bertujuan untuk memperbaiki keterampilan individu agar pemain dapat menguasai dasar-dasar permainan. Dengan kombinasi metode ini, latihan ekstrakurikuler membantu pemain mengasah keterampilan teknis sekaligus memperkuat kerjasama tim. Akan tetapi apabila dalam latihan hanya menggunakan metode tersebut hanya akan mengakibatkan *stuck* dan tidak adanya perkembangan terhadap siswa ekstrakurikuler tersebut. Metode sendiri merupakan suatu cara atau pendekatan yang sistematis dan terstruktur untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, penelitian, atau kegiatan lainnya dan metode digunakan untuk memudahkan proses kerja dan memastikan bahwa langkah-langkah yang diambil dapat menghasilkan hasil yang efektif dan efisien. Metode mencakup serangkaian langkah yang sudah terbukti dan diorganisir sedemikian rupa agar dapat diterapkan secara konsisten. Dalam pendidikan, misalnya, metode pembelajaran merujuk pada cara yang digunakan oleh pengajar untuk mentransfer pengetahuan kepada siswa, seperti metode ceramah, diskusi, atau praktikum. Metode yang tepat sangat penting karena dapat mempengaruhi kualitas hasil dan keberhasilan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Metode bagian merujuk pada cara atau pendekatan yang digunakan untuk membagi suatu proses atau kegiatan menjadi bagian-bagian kecil yang lebih terstruktur dan terfokus. Dalam konteks ini, setiap bagian tersebut memiliki tujuan atau langkah tertentu yang harus dilakukan untuk mencapai hasil keseluruhan. Pembagian ini bertujuan untuk mempermudah pelaksanaan dan pemantauan setiap langkah, sehingga proses menjadi lebih sistematis dan mudah dikelola. Misalnya, dalam suatu proyek besar, metode bagian dapat membagi proyek menjadi beberapa tahapan atau sub-proyek yang masing-masing dikerjakan secara terpisah namun tetap berhubungan. Pendekatan ini juga membantu dalam penanganan masalah yang lebih spesifik dan memastikan bahwa semua aspek yang diperlukan diperhatikan dengan baik. Dalam melakukan *lay up shoot*, terdapat beberapa langkah yang perlu diikuti untuk memastikan teknik ini dilakukan dengan efektif. Langkah pertama adalah menggiring bola dengan kontrol menuju ring, pastikan posisi tubuh dan bola tetap stabil selama proses *dribbling*. Langkah kedua adalah memilih tangan yang tepat untuk melakukan

tembakan, biasanya tangan yang lebih dominan, atau sesuai dengan sisi ring yang didekati. Langkah ketiga pada saat berada dalam jarak dekat dengan ring melakukan langkah pertama dengan kaki luar untuk mendapatkan momentum. Langkah keempat adalah melompat dengan satu kaki dan menargetkan tembakan pada papan pantul (*backboard*) dengan sudut yang tepat, menggunakan gerakan tangan yang halus dan terkendali. Langkah terakhir adalah menyelesaikan tembakan dengan memastikan bola masuk ke dalam ring, memanfaatkan kontrol tangan dan kelincahan tubuh agar tembakan dapat dilakukan dengan baik meskipun ada tekanan dari lawan. Teknik *lay up shoot* ini mengandalkan kecepatan, kelincahan, dan konsentrasi untuk menghasilkan tembakan yang efektif. Kesulitan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti teknik yang kurang tepat, koordinasi, dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas teknik *lay up shoot* dengan menggunakan metode bagian untuk memudahkan siswa dalam melakukan teknik *lay up shoot*.

Hasil penelitian terdahulu menghasilkan kesimpulan pada metode *blocked practice* yang dimana latihan pada pengulangan yang sama dengan tujuan untuk menguasai dan meningkatkan satu persatu teknik dasar untuk dilatih maka akan mendapatkan hasil satu kemampuan teknik dasar yang sangat dikuasai dalam tugas gerakanya. Artinya ketika metode bagian dilaksanakan dengan maksud menguasai bagian keterampilan gerak akan dapat mencapai hasil *lay up shoot* yang maksimal, penggabungan kedua bagian gerak menjadi kunci keberhasilan *lay up shoot*. Secara keseluruhan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dengan penerapan metode latihan bagian lebih tinggi dibandingkan penerapan metode latihan keseluruhan. Mengacu pada kesimpulan penelitian tersebut, maka pada dasarnya bahwa untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa perlu diberikan atau diterapkan metode latihan yang spesifik dan sesuai karakteristik keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Penerapan metode latihan bagian ini adalah salah satu metode latihan yang cocok untuk peningkatan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Selain penerapan metode latihan yang diberikan, tidak kalah pentingnya adalah memperhatikan faktor internal seseorang yang ada hubungannya dengan komponen yang akan dikembangkan. Untuk mengatasi permasalahan teknik *lay up shoot* pada

siswa, perlu pendekatan yang sistematis dan berulang-ulang. Teknik ini memerlukan waktu dan konsistensi dalam latihan, serta perhatian terhadap detail-detail kecil dalam gerakan tubuh, penguasaan bola, dan kepercayaan diri. Dengan latihan yang tepat dan bimbingan yang sabar, siswa akan semakin mahir dalam melaksanakan teknik *lay up shoot* dengan lebih efektif.

Berdasarkan paparan diatas penulis tertarik untuk mengujicobakan metode bagian terhadap keterampilan *lay up shoot* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Padaherang. Alasan mengujicobakan di SMP tersebut berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di SMP tersebut kemampuan *lay up shoot* nya masih kurang. Metode yang digunakan pada latihan *lay up shoot* di SMP tersebut sebelumnya menggunakan metode keseluruhan. Karena permainan bola basket ini berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang yang dilengkapi dengan dua keranjang yang terletak di masing-masing ujung dan menuntut strategi serta kerja sama tim yang baik, menjadikannya sebagai olahraga yang dinamis dan menarik untuk ditonton. Dengan popularitasnya yang luas, bola basket tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga bagian dari budaya global yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut. “apakah terdapat pengaruh latihan *lay up shoot* menggunakan metode bagian terhadap keterampilan *lay up shoot* pada permainan bola basket di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Padaherang?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindarkan kesalahan pengertian terhadap pengertian istilah yang digunakan dalam pembuatan proposal ini, berikut ini penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut.

- a. Pengertian latihan menurut Kurniawan (2018, p. 38) adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.
- b. *Lay up shoot* menurut Sumiyarsono (2018, p. 3) adalah jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-

langkah-lompat. Tembakan *lay up* juga dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah ring basket.

- c. Metode bagian menurut Putro (2020, p. 81) merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari.
- d. Permainan Bola Basket menurut Chairullah (2022, p. 192) adalah olahraga beregu, dimana setiap pemain harus memiliki kemampuan permainan individu dan tim. Permainan ini dilakukan dengan memperebutkan bola dan memasukkan dalam keranjang lawan untuk mendapatkan poin.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *lay up shoot* menggunakan metode bagian terhadap keterampilan *lay up shoot* pada permainan bola basket di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Padaherang.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memperkaya dan mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang terkait dengan metode, strategi, dan teknik pelatihan dan teori permainan bola basket.

Secara praktis dapat memberikan informasi kepada para pelatih, dan pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga permainan bola basket mengenai keefektifan model pelatihan teknik dasar permainan bola basket yang dikemas dalam bentuk latihan dengan menggunakan metode bagian sehingga informasi tersebut dapat dijadikan masukan untuk menyempurnakan proses latihan dalam permainan bola basket.