

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang populer di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Bola basket tidak hanya dipandang sebagai olahraga rekreasi, tetapi juga berkembang menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan pada berbagai level, mulai dari tingkat sekolah, daerah, nasional, hingga internasional. Menurut *International Basketball Federation (FIBA)*, perkembangan bola basket yang pesat didukung oleh sifat permainan yang dinamis, cepat, dan penuh strategi, sehingga mampu menarik perhatian penonton sekaligus menantang kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental pemain. Oleh karena itu, bola basket menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati banyak kalangan, khususnya generasi muda, karena selain menyehatkan tubuh juga melatih kerja sama tim, disiplin, serta daya juang.

Dalam permainan bola basket, tujuan utama yang ingin dicapai adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan. Poin tersebut diperoleh melalui keberhasilan memasukkan bola ke dalam ring lawan melalui keterampilan *shooting*. Dengan demikian, shooting dapat dikatakan sebagai keterampilan fundamental dalam permainan bola basket. Cabarkapa et al. (2022) menegaskan bahwa akurasi *shooting* merupakan indikator utama keterampilan dasar bola basket, karena tanpa kemampuan ini strategi permainan tidak akan berkontribusi signifikan terhadap pencapaian skor. Artinya, meskipun sebuah tim memiliki penguasaan strategi dan pertahanan yang baik, keberhasilan pertandingan tetap sangat ditentukan oleh keterampilan *shooting* yang dimiliki para pemain.

Teknik shooting dalam permainan bola basket sangat beragam, di antaranya *free throw*, *lay-up*, *hook shoot*, *dunk*, *set shoot*, *standing shoot*, dan *jump shoot*. Dari berbagai teknik tersebut, *standing shoot* dan *jump shoot* menempati posisi penting karena paling sering digunakan untuk mencetak poin dari jarak menengah maupun jauh. *Standing shoot* adalah teknik tembakan yang dilakukan dengan posisi kedua kaki menapak pada lantai tanpa adanya lompatan, sehingga gerakan lebih stabil dan tubuh cenderung seimbang. Teknik ini dinilai lebih mudah dilakukan terutama pada situasi

permainan ketika pemain mendapatkan ruang tembak terbuka tanpa adanya tekanan dari lawan. Iqbal (2020) menegaskan bahwa *standing shoot* memiliki tingkat kestabilan lebih tinggi dibandingkan teknik shooting lain, sehingga sesuai diterapkan dalam kondisi permainan yang relatif longgar.

Berbeda dengan *standing shoot*, *jump shoot* dilakukan dengan diawali lompatan sebelum bola dilepaskan ke arah ring. Lompatan tersebut menjadikan titik pelepasan bola lebih tinggi sehingga lebih sulit dihalau oleh lawan. Struzik et al. (2014) menjelaskan bahwa keunggulan utama *jump shoot* adalah efektivitasnya dalam menghindari blok lawan, meskipun teknik ini menuntut kekuatan otot tungkai, keseimbangan, serta koordinasi tubuh bagian atas dan bawah yang baik. Dengan kata lain, *jump shoot* memiliki kelebihan dari segi fleksibilitas dan strategi, namun membutuhkan kemampuan fisik yang lebih tinggi dibandingkan *standing shoot*.

Perbandingan efektivitas antara *standing shoot* dan *jump shoot* telah menjadi isu menarik yang banyak dibahas dalam penelitian olahraga. Hasil penelitian menunjukkan temuan yang beragam. Kambič et al. (2022) menyatakan bahwa *jump shoot* lebih efektif dalam pertandingan ketat karena sudut pelepasan bola yang tinggi meningkatkan peluang bola masuk ke ring. Namun, beberapa penelitian lain menekankan bahwa kestabilan tubuh justru lebih berpengaruh terhadap akurasi tembakan, sehingga *standing shoot* dianggap lebih menguntungkan dalam kondisi permainan terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa kedua teknik memiliki karakteristik serta keunggulan yang berbeda sesuai dengan situasi permainan.

Selain faktor teknik, keberhasilan *shooting* juga dipengaruhi oleh aspek psikologis. Tekanan pertandingan, kondisi fisik yang lelah, sorakan penonton, hingga tingkat kepercayaan diri dapat memengaruhi fokus dan konsentrasi pemain. Swanson dan Schmid (2021) menegaskan bahwa faktor mental seperti kepercayaan diri, kontrol emosi, dan tingkat konsentrasi memainkan peran penting dalam keberhasilan *shooting*. Dengan demikian, meskipun seorang pemain memiliki keterampilan teknis yang baik, hasil *shooting* bisa saja tidak optimal apabila kesiapan mental tidak mendukung. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas *standing shoot* dan *jump shoot* tidak hanya ditentukan oleh aspek biomekanis semata, melainkan juga oleh kondisi psikologis pemain dalam menghadapi tekanan pertandingan.

Selain teknik dan kondisi psikologis, faktor kondisi fisik juga tidak dapat diabaikan. *Standing shoot* lebih mengandalkan kestabilan, konsistensi, dan koordinasi gerakan. Sementara itu, *jump shoot* menuntut adanya kekuatan eksplosif pada otot tungkai, keseimbangan tubuh, serta kemampuan menjaga konsentrasi saat berada di udara. Artinya, keberhasilan jump shoot sangat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik, khususnya kekuatan otot kaki dan koordinasi motorik. Dengan demikian, analisis efektivitas kedua teknik tembakan ini menjadi semakin menarik, karena dapat memberikan gambaran keterkaitan antara aspek teknik, fisik, dan mental dalam menentukan keberhasilan *shooting*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada beberapa ajang kompetisi sebelumnya, yaitu Walikota Cup tahun 2023, Walikota Cup tahun 2024, dan Brigif Cup 2024, terlihat bahwa teknik *standing shoot* dan *jump shoot* lebih dominan digunakan dibandingkan *lay-up shoot* maupun *under basket*, khususnya pada atlet putra tingkat SMA. Dalam berbagai situasi pertandingan, baik saat pola serangan terorganisasi maupun transisi cepat, pemain lebih sering memilih melakukan tembakan jarak menengah daripada melakukan penetrasi hingga ke bawah ring. Kondisi ini menunjukkan bahwa ruang tembak dua poin dari area luar paint lebih sering tercipta dibandingkan peluang penyelesaian langsung di bawah ring.

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa meskipun secara teoritis *lay-up* memiliki tingkat keberhasilan tinggi karena jaraknya dekat dengan ring, dalam pertandingan nyata peluang tersebut sering kali dibatasi oleh pertahanan lawan yang ketat. Akibatnya, *standing shoot* dan *jump shoot* menjadi alternatif utama dalam upaya mencetak angka. Akan tetapi, meskipun kedua teknik tersebut sering digunakan, belum terdapat data empiris yang secara khusus membandingkan tingkat efektivitas keduanya dalam pertandingan resmi tingkat sekolah menengah atas, termasuk pada Kejuaraan KONI *Basketball Championship 2025*.

Temuan dari penelitian terdahulu juga memperlihatkan perbedaan yang cukup signifikan. Iqbal (2020) menemukan bahwa *standing shoot* lebih mudah dipelajari oleh pemula karena gerakannya sederhana dan tubuh lebih stabil saat menembak. Hanif et al. (2023) membuktikan bahwa latihan *jump shoot* dengan variasi jarak secara konsisten mampu meningkatkan keterampilan *shooting* pada pemain remaja. Sementara itu, Abidin (2019) menyatakan bahwa *jump shoot* lebih efektif digunakan dalam situasi

kompetitif karena mampu mengurangi risiko tembakan diblok lawan. Di sisi lain, Suryadi dan Prasetyo (2021) menekankan bahwa *standing shoot* lebih unggul dari segi akurasi pada situasi permainan terbuka tanpa adanya tekanan lawan. Perbedaan hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa efektivitas *standing shoot* dan *jump shoot* belum dapat disimpulkan secara pasti, sehingga masih relevan untuk diteliti lebih lanjut.

Dalam konteks pembinaan olahraga di tingkat sekolah menengah atas, penelitian mengenai perbandingan *standing shoot* dan *jump shoot* memiliki relevansi yang tinggi. Atlet remaja pada fase ini sedang berada pada tahap perkembangan teknik dasar sekaligus peningkatan kondisi fisik. Oleh karena itu, mengetahui teknik mana yang lebih efektif untuk diterapkan dalam pertandingan akan sangat membantu pelatih dalam menyusun strategi latihan yang lebih tepat sasaran.

Untuk memperjelas arah penelitian, ditetapkan beberapa batasan masalah. Pertama, subjek penelitian adalah atlet putra yang berpartisipasi dalam KONI *Basketball Championship 2025*. Kedua, teknik yang dikaji terbatas pada *standing shoot* dan *jump shoot*. Ketiga, variabel hasil penelitian adalah persentase keberhasilan tembakan dua poin. Keempat, ruang lingkup penelitian hanya mencakup situasi tembakan dua poin dalam permainan, tanpa meneliti *free throw* maupun *three point*. Dengan adanya pembatasan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik dan aplikatif sesuai dengan kebutuhan kompetisi resmi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian berjudul “Perbandingan Efektivitas *Standing Shoot* dan *Jump Shoot* terhadap Hasil *Shooting* pada Kejuaraan Koni *Basketball Championship 2025*” penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya bola basket, serta menjadi dasar pertimbangan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan dan strategi permainan yang lebih efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat mendukung proses pembinaan atlet muda di tingkat sekolah menengah atas agar memiliki keterampilan *shooting* yang optimal dalam menghadapi kompetisi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara *standing shoot* dengan *jump shoot* terhadap hasil *shooting* dua poin pada kejuaraan koni *basketball championship 2025* tingkat sma putra, jika terdapat perbedaan manakah yang lebih efektif?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Standing shoot* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan posisi kaki tetap menapak di lantai tanpa adanya lompatan. Gerakan ini biasanya digunakan ketika pemain memiliki ruang tembak yang cukup luas tanpa tekanan ketat dari lawan. Menurut Iqbal (2020), *standing shoot* dapat diukur melalui rasio keberhasilan bola masuk ke ring dibandingkan dengan jumlah percobaan tembakan dua poin.
- b. *Jump Shoot*, tembakan bola basket yang dilakukan dengan melompat sebelum bola dilepaskan sehingga titik pelepasan lebih tinggi, diukur dari jumlah keberhasilan bola masuk dibandingkan jumlah percobaan dua poin (Struzik et al., 2014; Kambič et al., 2022).
- c. Hasil *shooting* dua poin adalah ukuran keberhasilan pemain dalam melakukan tembakan yang bernilai dua angka di dalam permainan bola basket. Cabarkapa et al. (2022) menjelaskan bahwa hasil ini dihitung melalui persentase bola yang berhasil masuk ke ring dibandingkan dengan jumlah total percobaan tembakan dalam kondisi permainan. Indikator ini menjadi salah satu ukuran penting dalam menilai efektivitas teknik *shooting* yang digunakan, baik *standing shoot* maupun *jump shoot*. *Shooting* dua poin umumnya dilakukan di area dalam busur tiga angka dan menjadi senjata utama dalam strategi serangan tim. Semakin tinggi persentase keberhasilan, semakin efektif pula teknik yang diterapkan oleh pemain. Oleh karena itu, hasil *shooting* dua poin tidak hanya menggambarkan keterampilan individu,

tetapi juga berhubungan dengan konsistensi latihan, kondisi fisik, serta pemilihan teknik yang tepat sesuai situasi pertandingan. Dengan demikian, hasil *shooting* dua poin dapat menjadi variabel utama dalam membandingkan efektivitas *standing shoot* dan *jump shoot*.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara teknik *standing shoot* dengan *jump shoot* terhadap hasil *shooting* dua poin pada kejuaraan koni *basketball championship 2025* tingkat sma putra, dan untuk mengetahui teknik manakah yang lebih efektif.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang harus dijelaskan pada bagian ini adalah manfaat praktis dan manfaat teoretis hasil penelitian yang dilakukan:

a. Manfaat Teoretis

1. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya terkait teknik menembak dalam bola basket.
2. Menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya mengenai perbandingan teknik *shooting* pada berbagai situasi permainan.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih: Memberikan informasi empiris mengenai teknik *shooting* dua poin yang lebih efektif sehingga dapat dijadikan acuan dalam menyusun program latihan yang tepat bagi atlet.
2. Bagi Pemain: Hasil penelitian dapat menjadi referensi untuk memilih teknik *shooting* yang lebih efektif dalam pertandingan.
3. Bagi Sekolah/Club Basket: Penelitian ini dapat menjadi masukan dalam program pembinaan prestasi basket di Indonesia, terutama dalam menghadapi ajang seperti *KONI Championship*.