

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga permainan bola basket adalah sebuah permainan yang menggunakan bola besar, dimana jenis olahraga ini begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian kaum remaja. Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti, permainannya yang sederhana, tidak memerlukan banyak pemain, tempat bermain tidak memerlukan tempat yang luas, permainan bola basket menyuguhkan kepada penonton gerakan-gerakan yang menarik seperti menembak yang bervariasi, menggiring bola meliuk-liuk dengan lincah, gerakan yang penuh dengan tipu daya, dan gol-gol indah yang di cetak silih berganti membuat permainan ini menjadi sangat seru. Bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak di gemari, permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing – masing beranggotakan 5 orang dengan tujuan memasukan bola ke keranjang (Iwan Swadesi, 2007).

Perkembangan olahraga permainan bola basket tidak lepas dari peran sekolah-sekolah, dimana ekstrakurikuler memiliki peran didalamnya. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang ditujukan untuk membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Inriyani et al., 2016).

Adanya ekstrakurikuler di sekolah mampu menarik minat para peserta didik untuk menyalurkan potensi dan bakat mereka, tidak terkecuali dalam bidang olahraga khususnya dalam olahraga permainan bola basket (Lestari, 2016). Untuk dapat bermain bola basket perlu mempelajari keterampilan gerak dalam permainan bola basket, Keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerak secara efisien dan efektif (Rahmadani, 2017). Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu memerlukan waktu yang lama, tiap individu berbeda dan sesuai dengan bakat yang dimiliki. Keterampilan terdiri atas beberapa elemen gerak yang harus dikoordinasikan menjadi satu rangkaian gerak. Didalam permainan bola basket rangkaian gerak tersebut menghasilkan teknik teknik dasar dalam permainan bola basket, apabila peserta didik di ekstrakurikuler ingin bermain bola basket maka teknik dalam permainan bola basket harus dikuasai dengan baik dan benar. Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga, manfaat teknik yaitu sebagai cara efisien mencapai prestasi dan meningkatkan percaya diri.

Untuk mencapai hasil yang baik dalam suatu cabang olahraga perlu menyempurnakan teknik yang efisien dan nyata dalam pelatihan sehingga hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga (Bangun, 2019). Penyempurnaan teknik yang baik tercipta dari sebuah pelatihan baik, maka pelatihan menjadi sebuah langkah awal di dalam penguasaan teknk dasar.

Pelatihan merupakan suatu cara untuk mampu memberikan adaptasi pada tubuh untuk melakukan gerakan dengan maksimal. Kemampuan yang maksimal

dapat diperoleh apabila mampu mengikuti pelatihan dengan baik dan secara sistematis (Bompa, 2009). Tujuan pelatihan dalam bidang olahraga khususnya pada permainan olahraga bola basket adalah untuk dapat memperbaiki kemampuan teknik dan penampilan peserta didik sesuai dengan kebutuhan dalam bidang olahraga permainan bola basket, perbaikan terhadap teknik bermain, mampu memberikan penampilan peserta didik yang maksimal. Didalam suatu pelatihan keterampilan gerak tidak menutup kemungkinan ada peran media didalamnya.

Media merupakan suatu sarana yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi pada peserta didik. Hubungan orang-orang dengan media teknologi; yaitu film, televisi, dan fotografi, dan formulir pendukung seperti rekaman, radio, dan bahkan sistem musik populer sering dijumpai di kehidupan sehari-hari (Clarke, 2009). Media dapat diberikan kepada peserta didik untuk dapat lebih memahami rangkaian gerak dalam permainan olahraga bola basket. Media belajar gerak banyak jenis dan macamnya, dari yang paling sederhana dan murah hingga yang canggih dan mahal, ada yang dapat dibuat oleh guru atau pelatih sendiri dan ada yang diproduksi pabrik (Wijaya & Kanca, 2019) Dalam hal ini media dapat dibagi berdasarkan tiga unsur pokok (suara, visual dan gerak).

Salah satu sekolah yang peserta didiknya banyak menggemari kegiatan ekstrakurikuler bola basket yaitu SMA N 1 Busungbiu, kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Busungbiu mengedepankan teknik dasar *shooting*, *dribbling*, dan *passing* yang telah disusun oleh Pembina ekstrakurikuler, sehingga seharusnya tidak sulit untuk menghasilkan pemain yang baik dalam penguasaan

keterampilan teknik permainan bola basket. Apabila penguasaan teknik sudah dikuasai maka penampilan peserta didik dalam suatu kompetisi akan memberikan hasil yang baik juga, hal ini menjadikan peserta didik yang berkompetisi gerakannya menjadi lebih efisien sehingga memiliki peluang yang besar untuk berprestasi.

Namun, dari beberapa tahun belakangan ini SMA N 1 Busungbiu sangat minim prestasi untuk cabang olahraga bola basket itu dapat dilihat dari *event* olahraga Perbasi CUP yang dilaksanakan oleh Perbasi Buleleng dan 3X3 yang dilaksanakan oleh Perbasi Bali yang memiliki hasil kurang baik.

Kondisi keterampilan *layup shooting* dan *dribbling* ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu sangat kurang dimana melalui pengamatan peneliti terlalu banyak melakukan kesalahan seperti penempatan bola ditangan saat *layup* dan lepasnya bola saat melakukan *dribbling* berdasarkan dari pengamatan tersebut keterampilan teknik dasar bola basket menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu kurang dalam penguasaan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket sehingga kemampuan didalam permainan menjadi kurang efektif.

Berdasarkan observasi dan pengalaman yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Busungbiu terdapat satu pembina ekstakurikuler, dimana pelatihan baru berjalan intensif apabila sudah dekat dengan hari kompetisi, dalam pelaksanaan latihan lebih banyak aktu istirahat daripada praktik dengan demikian peserta ekstrakurikuler mempunyai waktu yang sedikit untuk melatih teknik dasarnya. Tidak hanya waktu latihan yang sedikit tetapi juga penyampaian materi pelatihan keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang sulit dimengerti oleh peserta didik, hal ini disebabkan karena media yang digunakan media berbasis

manusia, media berbasis manusia merupakan media yang berpusat pada manusia itu sendiri dimana sumber informasi masih berpusat pada pembina ekstrakurikuler dengan memberikan contoh gerakan kepada peserta ekstrakurikuler, jadi tidak menutup kemungkinan apabila pelatih salah dalam memberikan contoh kepada peserta ekstrakurikuler. Media ini membuat informasi dan pengetahuan terbatas pada kemampuan penyampaian pesan dari pembina, membuat peserta didik menjadi jenuh dan bosan, tidak efektif untuk jumlah peserta didik yang banyak, peserta didik mendapatkan masalah akibat dari suara yang tidak jelas dan kata yang sulit dimengerti oleh peserta didik ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti ingin membuat suatu pelatihan pengaturan waktu latihan dan penggunaan media sebagai alat bantu dalam penyampaian materi keterampilan teknik dasar bola basket. Pengaturan waktu yang baik akan meningkatkan efisiensi pencapaian tujuan, oleh karena itu pemanfaatan waktu harus diatur dengan baik. Metode pelatihan pengaturan waktu yang tepat untuk peserta didik ekstrakurikuler bola basket yaitu adalah *massed practice*. *Massed practice* adalah mempraktikkan gerakan terus menerus tanpa istirahat sampai waktu habis, penggunaan pelatihan *massed practice* akan lebih cepat menghasilkan gerakan yang otomatis, karena pembelajaran dengan *massed practice* akan menuntut atau mempengaruhi otot-otot melakukan adaptasi terhadap rangsangan yang diberikan, sehingga otot akan terbiasa dengan aktivitas-aktivitas yang berulang-ulang, hal inilah yang menjadikan gerakan yang dipelajari menjadi kebiasaan (Richard A Magill, 2001). Penggunaan media yang baik akan memberikan suasana baru bagi peserta didik dan mempermudah peserta didik untuk memahami keterampilan teknik dasar permainan bola basket, Penggunaan

media merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dan sudah merupakan suatu integrasi terhadap metode belajar yang dipakai. Salah satu contoh media yang bisa dikongkritkan dengan memanfaatkan perkembangan teknologi di bidang pendidikan adalah media pembelajaran berbasis *android* (Kuswanto & Radiansah, 2018). *Android* merupakan sistem operasi untuk *smartphone* dan *Tablet*. (Astuti et al., 2017). Hampir semua dari peserta didik memiliki *smartphone* sebagai alat komunikasi dan mencari informasi serta bersosial media. *Android* sangat dimungkinkan untuk mendistribusikan aplikasi yang sudah dibuat, pengembang bisa menyebarkan aplikasinya secara luas untuk jutaan pengguna di berbagai perangkat ponsel. *Android* merupakan salah satu sistem operasi yang bisa digunakan pada media nirkabel, dalam hal ini media yang digunakan berupa *Smartphone*. *Smartphone* merupakan perangkat yang lebih murah ketimbang *Personal Computer (PC)*, dimana harga dari *smartphone* cukup murah sehingga mampu dimiliki oleh semua kalangan, sehingga kapanpun para peserta didik ingin mempelajari materi tentang teknik bola basket dapat langsung melihat di *Smartphone* mereka. Oleh karena itu media yang tepat untuk peserta didik ekstrakurikuler bola basket yaitu adalah media audio visual berbasis *android*,

Berdasarkan dari hasil observasi tersebut peneliti tertarik untuk meneliti keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket dengan diberikan pengaturan waktu *massed practice* dimana peserta ekstrakurikuler melakukan pelatihan secara terus menerus selama sesi pelatihan dengan berbantuan media audio visual berbasis *android* yang didalamnya berisikan materi tentang permainan bola basket khususnya materi teknik dasar *lay up shooting* dan *dribbling* yang bisa dipelajari tanpa harus bertatap muka dengan pelatih, yang bisa

dilakukan di rumah atau sebelum pelatihan dimulai, sehingga memberikan kemandirian kepada peserta ekstrakurikuler sehingga pemahaman menjadi lebih baik. Oleh sebab itu peneliti mengangkat judul “Pengaruh Pelatihan *Massed Practice* berbantuan Media audio visual berbasis *android* terhadap Keterampilan *Lay up shooting* dan *Dribbling* Bola

Basket.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, maka terkait dengan keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket dapat diidentifikasi beberapa permasalahan

1. Penerapan program pelatihan yang disusun pelatih masih berdasarkan pada kemampuan fisik saja, porsi pelatihan untuk melatih kemampuan teknik dasar sangat sedikit, itu dikarenakan pelatihan secara intensif baru bisa dilaksanakan apabila menjelang ada pertandingan, sehingga waktu untuk melatih teknik dasar yang seharusnya mendapat porsi besar, malah mendapat porsi yang sedikit.
2. Peserta didik langsung dihadapkan dengan teknik lanjutan dan strategi dimana teknik lanjutan dan strategi itu dipakai saat berkompetisi, sehingga mengakibatkan ketidakefisienan dalam penampilan gerakanya
3. Sarana seperti bola yang terbatas dengan jumlah peserta ekstrakurikuler yang banyak akan menyebabkan terjadinya antrian didalam pelaksanaan pelatihan, dimana peserta ekstrakurikuler menunggu giliran untuk melaksanakan tugas

geraknya, sehingga mengakibatkan kelebihan waktu istirahat ketimbang waktu praktik.

4. Kegiatan ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu menggunakan media yang masih perpusat pada pelatih dengan simbol visual dan verbal, jadi pelatih yang memberikan contoh gerakan ke peserta ekstrakurikuler, jadi tidak menutup kemungkinan apabila pelatih salah dalam memberikan contoh kepada peserta ekstrakurikuler.
5. Media yang digunakan media berbasis manusia, media ini membuat informasi dan pengetahuan terbatas pada kemampuan penyampaian pesan dari pembina, membuat peserta didik menjadi jenuh dan bosan, tidak efektif untuk jumlah peserta didik yang banyak, peserta didik mendapatkan masalah akibat dari suara yang tidak jelas dan kata yang sulit dimengerti oleh peserta didik ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan diatas, dengan banyak factor didalam pelatihan, serta adanya kendala lain berupa keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan peneliti maka ruang lingkup penelitian terbatas pada pengukuran keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket dengan menggunakan Pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android*. Selanjutnya penelitian ini hanya diterapkan pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, dengan permasalahan yang diteliti adalah keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket.

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Menganalisis perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket.
2. Menganalisis perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.
3. Menganalisis perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android*

dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian tersebut diatas, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis, dapat menambah kegunaan ilmu dalam memperbaiki keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket melalui pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi pelatih, pengaruh pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* terhadap keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan pelatih didalam penggunaan waktu aktif dan waktu istirahat serta teknik penentuan media guna menunjang pelatihan agar lebih menarik.
- b. Bagi peserta didik ekstrakurikuler, pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* membantu meningkatkan kemampuan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket sehingga kemampuan gerak menjadi lebih efisien didalam permainan bola basket.

- c. Bagi peneliti lain, dapat menarik minat peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang pengaruh pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* terhadap keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket.

