

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peranan penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun emosional. Melalui aktivitas olahraga yang terencana dan sistematis, peserta didik dapat mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta nilai-nilai sportivitas. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di lingkungan sekolah adalah bola basket, baik melalui pembelajaran di kelas maupun kegiatan ekstrakurikuler.

Bola basket merupakan permainan beregu yang menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting. Shooting menjadi keterampilan yang sangat menentukan keberhasilan dalam permainan karena berkaitan langsung dengan perolehan poin. Salah satu bentuk shooting yang sering dilakukan, terutama dalam situasi jarak dekat, adalah shooting under ring. Shooting under ring membutuhkan koordinasi tangan–mata, keseimbangan tubuh, serta akurasi yang tinggi agar bola dapat masuk ke ring secara efektif (Wissel, 2016).

Berdasarkan hasil pengamatan awal pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMKS Tridaya Bekasi, ditemukan bahwa masih banyak peserta yang mengalami kesulitan dalam melakukan shooting under ring dengan

akurasi yang baik. Tembakan sering meleset meskipun dilakukan dari jarak dekat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting under ring peserta masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih spesifik dan terarah. Salah satu faktor penyebab rendahnya akurasi shooting under ring adalah kurangnya variasi dan spesifikasi latihan. Program latihan yang diterapkan selama ini cenderung bersifat umum, seperti permainan atau scrimmage, tanpa memberikan porsi latihan teknik secara khusus. Padahal, menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), latihan yang efektif harus dilakukan secara sistematis, terencana, dan berfokus pada peningkatan kemampuan teknik tertentu melalui pengulangan yang terkontrol.

Latihan one-hand merupakan salah satu bentuk latihan teknik shooting yang menekankan penggunaan satu tangan dominan saat melepaskan bola. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kontrol bola, kekuatan pergelangan tangan, serta konsistensi arah tembakan. Penelitian yang dilakukan oleh Nerri Lestari, Oktarina, dan Erick Prayogo Walton (2022) menunjukkan bahwa latihan shooting menggunakan satu tangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting under ring pada atlet junior bola basket.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas metode latihan serupa dalam meningkatkan kemampuan menembak. Penelitian yang dilakukan oleh Adii, Putra, & Wandik (2023) menunjukkan bahwa latihan teknik dasar yang terfokus secara biomekanik sangat krusial dalam membentuk akurasi tembakan pada atlet pelajar. Sejalan dengan hal

tersebut, studi oleh Sitompul et al. (2025) menegaskan bahwa variasi latihan teknik individu, termasuk latihan satu tangan, dapat memberikan kontrol bola yang lebih baik sebelum melakukan eksekusi tembakan.

Lebih lanjut, penelitian mengenai akurasi *shooting* oleh Turner, Comfort, & McMahon (2021) menunjukkan bahwa penguatan otot lengan dan koordinasi tangan-mata melalui latihan repetitif secara signifikan meningkatkan persentase keberhasilan bola masuk ke ring. Hal ini memperkuat asumsi bahwa penggunaan metode *one-hand shooting* yang menekankan pada teknik *follow-through* dapat menjadi solusi atas rendahnya akurasi *under ring* pada siswa SMK PK Tridaya Bekasi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan one hand terhadap kemampuan akurasi shooting under ring bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMKS Tridaya Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Fokus penelitian ini adalah pengaruh latihan satu tangan terhadap kemampuan menembak di bawah ring dalam permainan bola basket. Pemain ekstrakurikuler bola basket di SMK PK Tridaya Bekasi adalah subjek penelitian ini. Fokus latihan penelitian ini adalah shooting one-hand yang direncanakan dan dilakukan di luar kelas. Akurasi shooting under ring adalah satu-satunya teknik yang diteliti, jadi penelitian tidak membahas teknik shooting lain seperti jump shot, free throw, atau three point.

Selain itu, penelitian ini tidak melihat aspek lain yang dapat memengaruhi kemampuan shooting, seperti kondisi fisik atlet, pengalaman bermain, motivasi, dan aspek psikologis atlet. Penelitian dilakukan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan peraturan dan jadwal latihan sekolah.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan one hand terhadap kemampuan akurasi shooting under ring pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMKS PK Tridaya Bekasi?
2. Bagaimana pengaruh latihan one hand terhadap kemampuan akurasi shooting under ring pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMKS PK Tridaya Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *one hand* terhadap kemampuan akurasi *shooting under ring* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK PK Tridaya Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga bola basket. Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan kajian ilmiah mengenai pengaruh latihan one-hand terhadap peningkatan kemampuan akurasi shooting under ring. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori dan temuan empiris terkait metode latihan teknik dasar shooting dalam permainan bola basket.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk merancang dan menerapkan program latihan yang efektif yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi shooting under ring melalui latihan satu tangan. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan kualitas pembinaan ekstrakurikuler bola basket serta mendukung peningkatan keterampilan teknik dasar peserta didik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya berkaitan dengan penerapan metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi bermain bola basket.

E. Definisi Operasional

Beberapa istilah utama dalam judul dijelaskan melalui definisi operasional berikut agar penelitian ini jelas dan dapat diukur:

1. Pengaruh

Menurut (Collins et al., 2021), pengaruh dapat didefinisikan sebagai kekuatan atau keinginan yang berasal dari suatu entitas (baik objek maupun individu) yang memiliki kemampuan untuk membentuk atau mengubah tindakan, pandangan, atau perilaku seseorang. Dalam hal ini, pengaruh digunakan untuk mengevaluasi hubungan kausalitas, seperti apakah pijatan dapat meningkatkan jarak gerak (ROM) dan seberapa signifikan dampaknya

2. Latihan One Hand

Menurut (Nerri Lestari, 2022) Penelitian tentang latihan drill satu tangan di Asakkawa Basketball Academy Pangkalpinang menggunakan prinsip latihan serupa, yang menunjukkan bahwa keterampilan tembakan atlet junior meningkat setelah program latihan.

3. Akurasi Shooting Under Ring Bola Basket

Menurut (Nerri Lestari, 2022) Kemampuan seorang pemain bola basket untuk memasukkan bola ke dalam keranjang (ring) dari posisi di bawah ring (under ring) dengan benar sesuai target diukur melalui jumlah tembakan yang berhasil masuk dalam waktu tertentu atau jumlah hasil tembakan dari sejumlah percobaan