

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dinamika perkembangan olahraga pada era modern saat ini menunjukkan transformasi yang sangat masif dalam berbagai lini kehidupan masyarakat. Aktivitas fisik tidak lagi dipandang sebelah mata sebagai pelengkap waktu luang, melainkan telah bergeser menjadi sebuah kebutuhan primer demi menjaga stabilitas kesehatan dan produktivitas harian. Pratama (2023:52) menegaskan bahwa "olahraga telah bertransformasi menjadi kebutuhan dasar masyarakat modern dalam menjaga kualitas hidup dan keseimbangan aktivitas fisik." Konsekuensi dari pergeseran paradigma ini menuntut adanya pembinaan fisik yang terstruktur sejak dini. Implementasi pembinaan tersebut secara formal diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan nasional melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Pendidikan jasmani di lingkungan sekolah memegang peranan krusial sebagai fondasi utama dalam membentuk kebugaran dan keterampilan motorik kasar peserta didik. Proses pembelajaran ini didesain tidak hanya untuk aspek fisik, melainkan juga menyentuh ranah kognitif dan afektif secara simultan melalui medium aktivitas gerak yang terencana. Rahman (2022:91) mengemukakan bahwa "pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang." Keberhasilan dalam mencapai keseimbangan aspek-aspek perkembangan tersebut sangat bergantung pada bagaimana guru mengemas materi pembelajaran di lapangan. Penentu utama efektivitas transfer keterampilan gerak ini terletak pada ketepatan pemilihan serta penerapan metode latihan yang diterapkan oleh tenaga pendidik.

Penerapan metode latihan yang terstruktur menjadi variabel penentu dalam mengoptimalkan serapan teknik olahraga oleh peserta didik. Pembelajaran gerak yang ideal harus disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan psikomotorik siswa agar tidak menimbulkan kejenuhan atau cedera fisik. Nugroho (2024:74) menyatakan bahwa "penerapan metode latihan yang sistematis dan bertahap mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan olahraga secara

signifikan." Landasan sistematisasi ini menjadi sangat vital ketika diimplementasikan pada cabang olahraga permainan yang memiliki kompleksitas gerak tinggi. Salah satu cabang olahraga permainan beregu yang diadopsi dalam kurikulum pendidikan jasmani dan memiliki peminat sangat tinggi adalah bola basket.

Permainan bola basket di tingkat persekolahan merupakan salah satu instrumen pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan koordinasi neuromuscular tingkat tinggi. Karakteristik permainan yang dinamis dan cepat menuntut setiap peserta didik untuk menguasai berbagai elemen teknik dasar secara komprehensif. Hidayat (2022:118) menyatakan bahwa "bola basket adalah permainan beregu yang menuntut keterampilan teknik, strategi permainan, serta koordinasi gerak yang baik untuk mencapai kemenangan." Tuntutan koordinasi gerak yang baik ini tercermin dari kemampuan pemain dalam mengombinasikan komponen fisik saat melakukan transisi bertahan maupun menyerang. Di antara berbagai ragam keterampilan manipulatif dalam bola basket, kemampuan mencetak poin ke jaring lawan merupakan indikator utama keberhasilan serangan.

Kemampuan melakukan penembakan (*shooting*) ke ring lawan merupakan inti dari produktivitas strategi ofensif dalam permainan bola basket. Setiap pemain diwajibkan memiliki akurasi yang matang agar setiap peluang serangan dapat dikonversi menjadi poin kemenangan bagi tim. Gunawan (2023:41) menjelaskan bahwa "*shooting* dalam bola basket merupakan muara dari seluruh rangkaian taktik penyerangan yang menentukan efektivitas permainan." Upaya mengeksekusi tembakan ini dapat dilakukan melalui berbagai macam variasi teknik, baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Ragam teknik menembak yang memiliki persentase keberhasilan tertinggi di dalam pertandingan adalah teknik tembakan melayang atau yang lebih dikenal dengan istilah *lay up shoot*.

Teknik *lay up shoot* menempati posisi strategis sebagai opsi serangan jarak dekat yang paling efisien karena memanfaatkan momentum lari dan lompatan mendekati ring. Keunggulan mekanika gerak ini membuat *lay up shoot* menjadi materi wajib yang harus dikuasai oleh setiap siswa dalam pembelajaran bola basket. Setiawan (2023:63) menyatakan bahwa "*lay up shoot* merupakan teknik dasar menembak yang dilakukan dengan langkah terkoordinasi dan diakhiri

dengan tolakan menuju ring untuk menghasilkan poin secara efektif." Efektivitas perolehan poin tersebut secara otomatis ditentukan oleh tingkat sinkronisasi antara langkah kaki, ayunan lengan, dan pelepasan bola (*release*). Penguasaan aspek mekanika gerak yang kompleks ini memerlukan tahapan proses adaptasi fisik melalui stimulasi latihan yang berkelanjutan dan terprogram.

Realitas objektif yang ditemukan di lapangan saat ini menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup signifikan antara target kurikulum dengan kemampuan motorik riil siswa. Mayoritas peserta didik masih menunjukkan performa yang rendah dan tidak konsisten ketika diuji untuk melakukan teknik *lay up shoot* secara benar. Lestari (2024:88) mengidentifikasi bahwa "rendahnya akurasi *lay up shoot* pada siswa umumnya berakar dari kegagalan dalam mengintegrasikan kecepatan lari dengan ritme dua langkah terakhir sebelum melompat." Fenomena kegagalan koordinasi ini berakibat pada hilangnya keseimbangan tubuh saat berada di udara (*body balance*), sehingga bola yang dilepaskan cenderung meleset dari sasaran. Siswa sering kali melakukan langkah kaki yang terburu-buru, melompat terlalu jauh dari ring, atau melepaskan bola dengan dorongan yang terlalu kuat.

Dampak lanjutan dari ketidakmampuan melakukan koordinasi gerak ini bermuara pada rendahnya efisiensi perolehan poin dan penurunan motivasi belajar siswa terhadap materi bola basket. Ketidakmampuan mekanis ini memicu munculnya rasa frustrasi dan hilangnya kepercayaan diri pada diri peserta didik saat berpartisipasi dalam aktivitas permainan. Wijaya (2025:104) memaparkan bahwa "kegagalan berulang dalam mengeksekusi *lay up shoot* memicu penurunan minat siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran bola basket." Masalah ini diperparah oleh keterbatasan alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang tidak sebanding dengan tingkat kesulitan teknik dasar yang harus dikuasai. Akibatnya, penguasaan gerak siswa hanya mandek pada tahap kognitif awal tanpa pernah mencapai tahapan otonom yang mahir.

Akar penyebab utama dari timbulnya permasalahan teknis ini disinyalir kuat berasal dari pendekatan metodologi pembelajaran yang diterapkan oleh guru di lapangan. Proses transfer keterampilan gerak yang dilakukan selama ini cenderung monoton dan langsung melompat pada instruksi gerakan utuh (*whole*

method) tanpa memedulikan kesiapan motorik siswa. Saputra (2023:15) mengungkapkan bahwa "pendekatan pembelajaran yang mengabaikan fragmentasi gerakan menyulitkan modifikasi motorik anak dalam menguasai keterampilan olahraga yang kompleks." Penyeragaman porsi latihan tanpa adanya tahapan adaptasi yang memadai membuat siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah semakin tertinggal. Kondisi pembelajaran yang kurang ideal ini menuntut adanya restrukturisasi metode latihan melalui pendekatan pembelajaran gerak yang lebih akomodatif.

Solusi strategis untuk mengatasi problem kompleksitas gerak tersebut dapat ditempuh dengan menerapkan metode *progressive ball training*. Metode ini bekerja dengan cara mengurai seluruh rangkaian gerakan *lay up shoot* ke dalam beberapa sub-komponen gerak yang lebih sederhana untuk dipelajari secara terpisah sebelum disatukan kembali. Susanto (2025:129) menyatakan bahwa "latihan bertahap memungkinkan siswa memahami setiap fase gerakan secara detail sehingga meningkatkan akurasi dan konsistensi dalam melakukan teknik olahraga." Melalui pengisolasian bagian-bagian gerak tersebut, beban kognitif siswa dalam memproses informasi gerakan dapat direduksi secara signifikan. Struktur tahapan latihan ini dimulai dari penguasaan langkah kaki tanpa bola, manipulasi bola di tempat, hingga penggabungan gerak dinamis menuju ring.

Landasan teoretis dari efektivitas metode latihan bertahap ini berakar pada hukum pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya pengulangan gerak secara konsisten dan terukur (*overlearning*). Proses pembentukan *muscle memory* pada anak akan berjalan optimal apabila stimulus gerak yang diberikan memiliki tingkat kesulitan yang naik secara gradual. Ramadhan (2024:112) berpendapat bahwa "tahapan latihan yang teratur memfasilitasi pembentukan pola gerak otomatis di dalam sistem saraf pusat manusia." Keberadaan pola gerak yang otomatis ini akan meminimalisasi terjadinya kesalahan fatal akibat faktor eksternal saat siswa melakukan *lay up shoot*. Dengan demikian, penguasaan tahapan awal yang matang menjadi modal utama bagi siswa untuk mengeksekusi gerakan utuh secara mulus.

Mekanisme pelaksanaan *progressive ball training* ini juga memberikan ruang yang luas bagi siswa untuk mendapatkan umpan balik (*feedback*) yang lebih

spesifik pada setiap bagian gerakan yang salah. Koreksi gerak dapat dilakukan secara langsung oleh guru pada fase tertentu, misalnya pada saat *take-off* atau saat pelepasan bola di titik tertinggi lompatan. Wibowo (2023:76) menjelaskan bahwa "umpan balik yang diberikan pada segmen gerak yang spesifik mempercepat proses perbaikan eror motorik pada atlet pemula." Spesifikasi perbaikan ini membuat siswa lebih cepat menyadari kelemahan mekanika geraknya dan segera melakukan penyesuaian fungsional. Melalui akumulasi perbaikan segmen gerak yang berkelanjutan ini, integrasi gerakan *lay up shoot* secara menyeluruh akan mencapai tingkat efisiensi yang optimal.

Kajian literatur terhadap penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar studi masih berfokus pada penggunaan metode latihan konvensional atau penggunaan alat bantu makro. Penyelidikan ilmiah mengenai intervensi metode *progressive ball training* secara spesifik untuk mengatasi masalah *lay up shoot* pada populasi siswa sekolah menengah masih sangat langka dijumpai. Utomo (2024:43) mencatat bahwa "evaluasi terhadap metode latihan parsial-progresif dalam kurikulum penjas di sekolah masih menyisakan ruang perdebatan teoretis yang luas." Kebanyakan peneliti terdahulu lebih tertarik meneliti dampak latihan beban atau kelincahan fisik secara umum terhadap performa atlet profesional. Ketiadaan data empiris mengenai efektivitas metode ini pada kelompok non-atlet menciptakan celah pengetahuan (*knowledge gap*) yang nyata.

Keterbatasan data empiris tersebut menimbulkan ketidakpastian mengenai apakah metode latihan bertahap ini benar-benar aplikatif dan memiliki daya pengaruh yang signifikan dalam ekosistem sekolah. Karakteristik siswa sekolah yang memiliki heterogenitas tingkat kebugaran jasmani memerlukan pendekatan metodologis yang telah teruji validitasnya secara kontekstual. Kusuma (2025:61) menyatakan bahwa "generalisasi efektivitas sebuah metode latihan dari populasi atlet ke populasi siswa sekolah sering kali tidak akurat karena adanya disparitas motivasi dan kapasitas fisik." Kesenjangan hasil penelitian inilah yang mendasari perlunya dilakukan pengujian secara langsung di lapangan sekolah guna membuktikan keandalan dari teori latihan bertahap tersebut. Eksperimentasi ini

penting untuk mengisi kekosongan literatur mengenai aplikasi pedagogi olahraga terapan.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada modifikasi struktur tahapan *progressive ball training* yang disesuaikan secara khusus dengan karakteristik psikomotorik siswa sekolah. Desain program latihan ini tidak mengadopsi mentah-mentah menu latihan atlet, melainkan mengintegrasikan unsur permainan (*game-based learning*) ke dalam setiap tahapan latihan parsial agar pembelajaran tetap menstimulasi kegembiraan. Handayani (2026:34) menegaskan bahwa "integrasi unsur rekreatif dalam modifikasi latihan bertahap mampu melipatgandakan retensi memori gerak pada anak usia sekolah." Selain itu, penelitian ini menerapkan sistem evaluasi performa gerak berbasis analisis video terfragmentasi untuk memantau perkembangan kemajuan mekanika *lay up shoot* siswa secara objektif dari minggu ke minggu. Pendekatan orisinal ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam khazanah metodologi pembelajaran pendidikan jasmani.

Konseptualisasi masalah yang telah dipaparkan menegaskan bahwa urgensi peningkatan kualitas teknik *lay up shoot* menuntut adanya reformasi metode pembelajaran yang konkrit dan berbasis data ilmiah. Pengujian empiris terhadap efektivitas penerapan *progressive ball training* ini mendesak untuk dilakukan demi memberikan solusi metodologis yang valid bagi guru olahraga. Fajri (2025:95) menyimpulkan bahwa "kepastian mengenai pengaruh sebuah metode latihan hanya dapat diperoleh melalui pengujian eksperimental yang terkontrol dengan ketat." Melalui pendekatan penelitian kuantitatif eksperimen ini, kadar kontribusi dan signifikansi pengaruh dari variabel *progressive ball training* akan terukur secara presisi. Validasi empiris ini akan menjadi jawaban atas problematika rendahnya keterampilan bola basket siswa yang terjadi selama ini.

Berdasarkan seluruh jalinan pemikiran teoretis, temuan fenomena riil di lapangan, serta adanya celah penelitian yang telah diuraikan secara komprehensif di atas, maka peneliti memandang perlu untuk melakukan sebuah kajian ilmiah yang mendalam. Langkah investigasi ini diaktualisasikan ke dalam sebuah penelitian eksperimen formal yang diberi judul: "Pengaruh *Progressive ball training* terhadap Hasil Lay up shoot pada Permainan Bola Basket."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah *progressive ball training* berpengaruh terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui pengaruh *progressive ball training* terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya terkait metode latihan bertahap dalam meningkatkan keterampilan teknik bola basket.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif. Temuan penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot* siswa melalui metode latihan yang sistematis dan bertahap.