

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Olahraga ini juga sudah berkembang pesat di Indonesia. Terbukti sudah banyak klub-klub basket yang tersebar di Indonesia. Olahraga ini juga tidak kalah populer dibandingkan dengan olahraga sepak bola, maupun olahraga bulutangkis. Permainan bola basket digemari oleh semua orang dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, dan oleh orang-orang yang sudah berusia lanjut, baik pria maupun wanita. Menurut peraturan permainan bola basket pasal 1 (PB.PERBASI,1999) (dalam Sucipto, dkk, 2010, hlm. 23-24), mengemukakan bahwa,

Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor. Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan atau dipantulkan/dribble ke segala arah, sesuai dengan peraturan.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda, begitu pula dengan permainan bola basket. Lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan ukuran 28 meter dan lebar 15 meter. Bola yang berbentuk bundar dan permukaan luarnya terbuat dari kulit asli, kulit sintesis, dan karet. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510 – 567 gram) untuk putri. Papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm

dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan ring.

Setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas masing-masing salah satunya teknik dan taktik. Teknik dasar permainan bola basket yang perlu dikuasai atlet menurut Sodikun (dalam Sucipto, dkk, 2010, hlm. 29), mengemukakan bahwa, ‘Teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik lay up shoot, teknik merayah’. Menurut Budiana, D. & Lubay, L.H. (2013, hlm. 26-43) mengemukakan bahwa, “Teknik dasar permainan bola basket, yaitu penguasaan bola (*ball handling*), mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), memantulkan bola ke lantai (*dribbling*) , dan tembakan (*shooting*)”.

Teknik dasar menembak (*shooting*) selalu mencul pada teknik dasar permainan bola basket. Dengan demikian teknik dasar menembak sangat penting dalam permainan bola basket, karena tujuan permainan bola basket adalah membuat angka sebanyak-banyaknya. Teknik dasar menembak merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk setiap pemain basket, karena angka yang didapat dari hasil tembakan akan menentukan kalah menangnya suatu tim. Teknik menembak bisa menutupi kelemahan dari teknik *dribbling*, bertahan, mengoper dan menangkap bola. Berkaitan hal ini, menurut Wissel, H. (2000, hlm. 43) mengemukakan bahwa, “*Shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebouncing* berpeluang untuk membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya”.

Tembakan dalam permainan bola basket ada dua macam yaitu : tembakan lapangan dan tembakan bebas. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama permainan berlangsung dan dilakukan oleh setiap pemain dari segala posisi dalam lapangan dengan sesuai aturan yang berlaku. Sedangkan tembakan bebas adalah suatu tembakan yang diberikan oleh wasit kepada pemain karena

terjadi suatu pelanggaran yang dilakukan oleh lawan. Jika seorang pemain berhasil mencetak angka maka mendapatkan nilai satu dari tembakan bebas, nilai dua dari tembakan yang dilakukan di dalam setengah lingkaran, nilai tiga dari tembakan yang dilakukan di luar setengah lingkaran.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet harus memiliki fisik yang bagus. Menurut Imanudin, I. (2008, hlm. 199) mengemukakan bahwa,

Kondisi fisik adalah faktor terpenting dalam pencapaian prestasi yang tinggi, atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan dan juga pertandingan. Salah satu ciri atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus yaitu ada respon yang cepat terhadap rangsangan dari luar, juga akan ada pemulihan yang lebih cepat dari organisme tubuh.

Ada empat komponen kondisi fisik dasar yang perlu dilatih, yaitu: kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan.

Komponen kondisi fisik berperan sangat penting dalam setiap cabang olahraga, salah satunya koordinasi. Koordinasi merupakan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur kondisi fisik yang saling berhubungan sangat erat. Koordinasi juga merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Menurut Lutan, dkk. (2000, hlm. 77), mengemukakan bahwa, “Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi yang baik akan dapat melakukan berbagai gerakan-gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat, penuh sasaran dan tentunya efisien dalam gerakannya”.

Koordinasi mata tangan berperan dalam *shooting* pada permainan bola basket terutama pada saat penembak melihat ring, untuk selanjutnya melepaskan bola ke arah ring basket. Apabila seorang atlet memiliki koordinasi mata tangan yang baik, maka pada saat melakukan tembakan laju bola akan jatuh tepat pada ring basket. Namun sebaliknya, koordinasi mata tangan yang buruk akan mengakibatkan gerakan menembak akan kaku sehingga bola akan melenceng dari ring basket.

Selain koordinasi komponen kondisi fisik dasar lainnya, yaitu fleksibilitas atau kelentukan. Menurut Imanudin, I. (2008, hlm. 107) mengemukakan bahwa,

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Latihan kelentukan atau fleksibilitas dapat mengurangi resiko cedera dengan meningkatkan jangkauan gerak sendi.

Menurut Harsono (1988, hlm. 163) mengemukakan bahwa, “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen”. Fleksibilitas sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, dan gulat. Selain untuk memperluas ruang gerak persendian, fleksibilitas bermanfaat untuk mengurangi terjadinya cedera, dan menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan.

Fleksibilitas pergelangan tangan berperan dalam *shooting* pada permainan bola basket terutama pada saat penembak mengarahkan bola ke ring basket. Sehingga pergelangan tangan harus lentur karena sangat dibutuhkan untuk menahan bola sejauh mungkin kebelakang dan untuk gerak lanjut (*follow through*) yang baik agar mendapatkan hasil tembakan yang baik, maka laju bola akan jatuh tepat pada ring basket. Jika fleksibilitas pergelangan tangan tidak lentur, maka laju bola tidak akan jatuh tepat pada ring basket.

Seorang penembak yang sudah berada di daerah lawan ingin memasukkan bola ke ring dan penembak sangat yakin bahwa bola yang akan dilepaskan dari tangannya akan masuk ke ring. Ternyata bola yang akan dilepaskan oleh penembak melebar dari ring. Disini peneliti mencoba mengkaji apakah seorang penembak yang tidak memasukkan bola itu disebabkan oleh koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan

yang tidak baik atau ada faktor lain yang menyebabkan bola tidak masuk ke ring basket.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan mencoba untuk mengkaji hubungan antara koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian pemikiran dari latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka penulis mencoba mengemukakan suatu permasalahan menjadi dasar penelitian ini, yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket?
2. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket?
3. Bagaimana gambaran koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.
2. Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.
3. Untuk mengetahui gambaran koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini di harapkan dapar memberikan informasi bagi pelatih, pembina olahraga tentang pengaruh koordinasi mata tangan dan fleksibilitias dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.
2. Secara praktis:
  - a. Hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet/pemain bola basket, khususnya meningkatkan koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan untuk menghasilkan *shooting* yang efektif.
  - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih, pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya sebagai upaya meningkatkan kualitas *shooting* dalam olahraga bola basket dengan cara menghubungkan terhadap koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan.
  - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi prodi ilmu keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI dalam hal upaya mengembangkan olahraga bola basket ke arah yang lebih maju.
  - d. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga bola basket.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penelitian skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab yaitu sebagai berikut:

1. **BAB I PENDAHULUAN** pada bab ini menjelaskan beberapa masalah yang muncul dalam kenyataan di lapangan yang sebenarnya. Adapun beberapa uraian yang terdapat pada bab ini adalah : Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Struktur Organisasi Skripsi.

2. **BAB II KAJIAN PUSTAKA/ LANDASAN TEORITIS** pada bab ini merupakan penjelasan teori-teori mengenai Olahraga Bola Basket, Koordinasi Mata Tangan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Penelitian Terdahulu dan Hipotesis Penelitian.
3. **BAB III METODE PENELITIAN** pada bab ini dipaparkan mengenai Desain Penelitian, Partisipan dan Tempat Penelitian, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian dan Analisis Data.
4. **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** pada bab ini peneliti mengemukakan temuan dan pembahasan dari hasil penelitian dan juga menjelaskan hasil dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti.
5. **BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI** pada bab ini dipaparkan kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi mengenai hasil analisis temuan penelitian dan juga mengemukakan hal yang dapat dimanfaatkan dan dapat dilakukan dari hasil temuan penelitian tersebut.