

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasa bahwa permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. ”Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti menembak, mengoper, *dribble* dan *rebound* serta kerjasama tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini” (Dian & Lukmannul, 2013 hlm. 1).

Bola basket adalah olahraga yang bisa dilakukan oleh semua orang menurut Wissel Hal (2000, hlm. 2). Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka PERBASI (2010, hlm. 1).

Dewasa ini permainan bola basket sangat berkembang dengan baik di Indonesia, olahraga bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar di dalam permainannya dan olahraga ini sangat banyak peminatnya dan berkembang dengan pesat, terbukti olahraga ini banyak di gemari dari segi usia. Bahkan di setiap sekolah baik itu SMP, SMA, dan perguruan tinggi mempunyai *ekstrakurikuler* bola basket di sekolahnya. Di Indonesia pun kompetisi bola basket sangat baik seperti NBL, DBL, LIMA dan lain-lain, ini mencirikan bahwa permainan bola basket sangat digemari oleh para siswa siswi sekolah dan masyarakat umum. Bola basket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Salah satu teknik yaitu *shooting* merupakan keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan *shooting*. Sebetulnya *shooting* dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Untuk melakukan *shooting* ke ring membutuhkan ketepatan untuk dapat memasukkan bola ke dalam ring dari setiap *shooting* yang dilakukan.

Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai atraksi antara lain *three-point shoot*, *lay-up shoot* dan *slam-dunk* (Nuril A, 2007, hlm. 5). *Shooting* merupakan salah satu teknik permainan bola basket yang mempunyai peran penting. Karena kemampuan *shooting* banyak mendukung kemenangan suatu tim bola basket. Kemenangan suatu tim bola basket diukur melalui pengumpulan point terbanyak. Untuk setiap regu akan berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga lawan agar tidak dapat memasukkan bola ke keranjangnya. Hal tersebut merupakan tujuan permainan bola basket seperti yang didefinisikan dalam peraturan basket.

Jump shoot merupakan salah satu tembakan yang dilakukan didalam permainan bola basket untuk memasukkan bola ke ring lawan dan memperoleh angka. Dalam artikel Tutorial Bola Basket (2010) tembakan *jump shoot* ini sering digunakan ketika dalam pertandingan untuk mencetak angka ke keranjang lawan, ada beberapa macam *jump shoot* antara lain *drive and jump shoot* adalah melakukan *dribble* lalu shoot, *Standing Jump Shoot* adalah menerima *passing* lalu shoot, *No Charge Jump Shoot* adalah *jump shoot* dengan penjagaan man to man, namun harus mampu melakukan shoot tanpa terkena *offensive foul* (melakukan *vertical jump*-melompat vertikal- dan bukan melompat ke depan yang mengakibatkan *offensive*), *Quick Stop Jump Shoot* adalah melakukan *jump shoot* secara kilat, analogi dalam permainan adalah anda berlari, menerima *passing*, lalu langsung *jump shoot* mendahului penjagaan lawan. Dalam melakukan *jump shoot* pemain berusaha melompat, mendorong tubuhnya ke atas

untuk mencapai jangkauan yang lebih tinggi dan mempermudah memasukkan bola kedalam keranjang/ring lawan.

Menurut Danny Kosasih (2008, hlm. 51). Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*inside jump*) lalu melompat dan menjaga *verticality*. *Jump shoot* merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dibendung oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya para penembak *jump shoot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat loncatan mencapai titik tertinggi (kulminasi saat berhenti di udara, saat akan turun). *Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, di mana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

Dalam buku *Basketball Fundamental*, Jon Oliver yang diterjemahkan oleh Wawan Eko Yulianto, S.S (2007, hlm. 26) menyatakan untuk mendapatkan posisi tembak yang berdaya guna (sasaran tembakan), harus memulainya dengan posisi tubuh yang benar. Jon Oliver yang diterjemahkan oleh Wawan Eko Yulianto, S.S (2007, hlm. 28) juga menyatakan bahwa “Melompatlah dengan menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung kearah ring. Lecutan pergelangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *back spin* (putaran pelintir).saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung.

Dalam melakukan *Jump Shoot*, ada beberapa faktor penentu, di antaranya kondisi fisik, teknik, dan mekanika. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *Jump Shoot* adalah power tungkai untuk mencapai lompatan yang tinggi dan menambah koordinasi gerakan, koordinasi mata-tangan dibutuhkan untuk mengarahkan bola kedalam keranjang, kelentukan pergelangan tangan untuk keefektifan gerakan *jump shoot*, keseimbangan tubuh untuk pengendalian keseimbangan tubuh. Dalam teknik melakukan. gerakan dalam *jump shoot* adalah posisi tubuh stabil, rendahkan tubuh dengan menekuk lutut, ketika hendak menembak, seiring tangan yang naik tubuh juga ikut naik, melompatlah setinggi-tingginya, lepaskan bola

sewaktu mencapai titik tertinggi. Sementara dalam komponen mekanika, pelaksanaan tembakan *jump shoot* ini sering terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain seperti lompatan kurang tinggi, melepaskan bola sejalan dengan lompatan, bola disamping kepala, keseimbangan belum mantap serta melepaskan bola bersamaan dengan naiknya badan keatas (belum mencapai titik tertinggi), tidak baiknya jalan bola ketika dilepas dari tangan.

Power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. dua unsur penting dalam power yaitu kekuatan otot dan kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal.

Pengertian power oleh Harsono (2001, hlm. 24) disebutkan bahwa: “power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”. Teknik dasar yang dominan dilakukan dalam bermain basket adalah gerakan lompatan dan gerakan itu disebut juga *vertical jump* yang merupakan salah satu gerakan yang dapat diukur.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien.”

Menurut Schmidt(1988, hlm. 265) dalam Sukadiyanto, koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien.

Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif. Mengenai indikator koordinasi, Sukadiyanto (2005, hlm. 139) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.

Pemain yang ingin berprestasi dalam olahraga harus memiliki keterampilan teknik yang tinggi. Ketepatan dan kecermatan gerakan hanya bisa dilakukan jika pemain memiliki koordinasi yang baik. Koordinasi melibatkan peran mata, tangan, dan kaki yang digerakan secara bersama-

sama. Seperti yang dijelaskan oleh Saputra, M. dan Badruzaman.(2010, hlm. 197), “Koordinasi merupakan gerak terpadu antara tangan, mata dan kaki dalam waktu bersamaan”.

Pemain yang memiliki koordinasi yang baik akan dapat dengan baik melakukan berbagai macam gerakan. Menurut Lutan dkk.(2000, hlm. 77), “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 merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien.

Untuk melakukan *jump shoot* dibutuhkan power tungkai untuk melompat setinggi mungkin, koordinasi mata-tangan berguna mengarahkan bola ke keranjang/ring dan keseimbangan tubuh yang berperan dalam menjaga keadaan tubuh di udara ketika tubuh melompat sehingga tembakan tetap terjaga sasarannya ketika melompat. Dengan demikian daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan mempunyai peranan penting, artinya komponen kondisi fisik power otot tungkai, koordinasi mata-tangan dan keseimbangan tubuh merupakan komponen yang menentukan dalam keberhasilan *jump shoot*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mencoba untuk mengkaji hubungan antara power tungkai, koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara power tungkai dengan kemampuan memasukkan bola dengan cara *jump shoot* dalam permainan bola basket ?

2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan memasukkan bola dengan cara *jump shoot* dalam permainan bola basket ?
3. Apakah ada hubungan antara power tungkai, koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan *jump shoot* dalam permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah hubungan antara power tungkai terhadap kemampuan memasukkan bola dengan cara *jump shoot* dalam permainan bola basket.
2. Untuk mengetahui adakah hubungan antara koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan memasukkan bola dengan cara *jump shoot* dalam permainan bola basket.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara power tungkai, koordinasi lengan dan mata dengan ketepatan *jump shoot* dalam permainan bola basket.

D. Manfaat / Signifikansi Penelitian

Penelitian ini di harapkan memberikan manfaat untuk beberapa pihak, di antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini jika dilakukan akan mengetahui permasalahan mengenai ilmu kondisi fisik dan teknik dalam permainan bola basket guna menunjang prestasi dalam cabang olahraga bola basket. Karena tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan power tungkai, koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan *jump shoot* pada permainan bola basket pada UKM Bola Basket Telkom.

2. Manfaat Praktisi

Hanif Syaifullah, 2015

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, KOORDINASI MATA DAN TANGAN DENGAN KETEPATAN JUMP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

a) Untuk peneliti

Menjadi bahan sumber informasi keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu biomekanika olahraga dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti lebih dalam mengenai hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah kondisi fisik dan biomekanika olahraga.

b) Lembaga IKOR - PKR - FPOK - UPI

Menjadikan penelitian ini sebagai indikator untuk membuat program latihan guna mencapai prestasi yang berhubungan dengan ilmu biomekanika olahraga.

c) Para Atlet Bola Basket

Setelah mengetahui berbagai macam manfaat dari ilmu biomekanika, diharapkan para atlet tetap berlatih dan meningkatkan kondisi fisik dan teknik dalam permainan, khususnya pada teknik *jump shoot* guna meningkatkan olahraga prestasi.

d) Pengelola Bola Basket

Setelah mengetahui hasil hubungan power tungkai, koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan jump shoot dalam permainan bola basket di harapkan dapat menjadi acuan guna meningkatkan olahraga prestasi.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil adalah sebagai berikut:

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan ini penulis menuliskan masalah yang terjadi pada penelitian yang akan dilakukan. Selain itu penulis harus menuliskan atau menceritakan bagaimana tema atau masalah yang akan dibahas melalui point-point berikut:

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Identifikasi Masalah
- C. Rumusan Masalah Penelitian
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Struktur Organisasi Penelitian

BAB II : KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS

Pada bagian ini, peneliti membandingkan, masing-masing penelitian yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti. Berdasarkan kajian tersebut, peneliti menjelaskan posisi / pendiriannya disertai dengan alasan-alasan yang logis. Untuk itu pada bagian ini harus membahas tentang teori dan hasil penelitian para pakar terdahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan

BAB III : METODE PENELITIAN

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan. Untuk itu dalam bab metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimana cara-cara penelitian yang akan dilakukannya melalui tahapan-tahapan berikut:

- A. Desain Penelitian
- B. Partisipan
- C. Populasi Dan Sampel
- D. Instrument Penelitian
- E. Prosedur Penelitian

BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Jadi dalam bab ini penulis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai dilakukannya penelitian berikut cara melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN