

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dunia olahraga saat ini lebih maju dibandingkan masa sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari dinamika kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diimplementasikan ke dalam dunia olahraga, sehingga menghasilkan prestasi maksimal. Baik olahraga perorangan maupun kelompok, saat ini sudah menjadi hal yang sangat menarik bagi para penikmat olahraga. Hal ini dikarenakan dunia olahraga sudah mulai menjadi industri hiburan yang selalu di tunggu setiap penggemarnya.

Berbagai jenis cabang olahraga yang ada salah satunya adalah dari cabang olahraga permainan bola besar yaitu bola basket yang merupakan cabang olahraga yang digemari hampir diseluruh negara. Hal ini dikarenakan penggemarnya berasal dari berbagai usia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, juga menyehatkan.

Disamping itu dikarenakan bola basket termasuk dalam olahraga dengan karakteristik *invasion* atau saling menyerang yang dimainkan oleh dua regu atau team yang tiap regu beranggotakan lima orang pemain. Menurut PERBASI (2014, hlm. 1) sebagai berikut: “Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka”.

Maka dari itu perolehan poin dalam permainan bola basket bisa mencapai seratus ataupun lebih. Hal ini menyebabkan bola basket tidak menjenuhkan untuk ditonton. Maka dapat dinyatakan bahwa olahraga basket merupakan permainan beregu dan menggunakan bola sebagai alat permainannya dengan tujuan memasukan bola ke keranjang lawan melalui penggunaan teknik, taktik dan strategi bermain. Setiap pemain bola basket sebelum melakukan pertandingan dituntut mempunyai kondisi fisik, tehnik, strategi dan mental yang prima. Untuk memungkinkan berprestasi secara maksimal seorang pemain harus mempunyai fisiologis, kondisi fisik, dan psikis yang memadai. Dalam permainan bola basket terdapat tehnik-tehnik dasar yang harus dikuasai oleh pemain ,seperti mengoper

dan menangkap bola (*pasing and catching*), mengiring bola (*dribbling*), berputar pada porosnya dengan satu kaki (*pivot*), tembakan dengan cara melayang (*lay up*) serta menembak (*shooting*).

Teknik-teknik tersebut merupakan prasarat bermain bola basket, karena tanpa menguasainya seorang pemain tidak akan dapat bermain basket dengan baik dan benar, dan lebih jauh lagi tidak akan mencapai prestasi yang tinggi. Namun teknik-teknik dasar tersebut perlu dikembangkan melalui proses latihan, dan proses latihan tidak bisa terbentuk dalam waktu yang singkat tetapi harus dilatih secara bertahap dimulai dari teknik yang paling dasar hingga kemampuan puncak. Salah satu teknik yang paling digemari oleh masyarakat saat bermain bola basket adalah teknik shooting, karena jika tembakan yang dilakukan akurat lalu berubah menjadi angka hal itu dapat menimbulkan perasaan senang bagi penembaknya.

Komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, power, fleksibilitas dan lain-lain merupakan suatu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan satu sama lain, baik dalam peningkatannya maupun pemeliharannya. Dalam permainan bola basket kondisi fisik itu tentu sangat berpengaruh terhadap performa prestasi atlet. Menurut Harsono (1988, hlm.176) mengatakan “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan dibutuhkan kekuatan otot yang besar agar menghasilkan tembakan yang maksimal. Semakin besar otot lengan yang dimiliki seorang pemain bola basket, maka hasil tembakan *free throw* nya juga akan semakin maksimal, sehingga memungkinkan bola untuk sampai ring basket dan masuk. Tembakan yang maksimal juga membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik, dengan adanya kekuatan otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan dukungan terhadap bagian tubuh yang lainnya yang diperlukan untuk melakukan tembakan *free throw*, yaitu dimulai dari tungkai, panggul, tolok bahu, lengan dan tangan. Sedangkan fleksibilitas pergelangan tangan dijadikan pusat atau poros dari gerakan tangan serta membantu dalam melakukan lecutan pergelangan tangan untuk menempatkan atau memasukan bola di atas keranjang dan membantu untuk mendorong bola pada saat melakukan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket. Mengacu pada fungsi dari komponen kondisi fisik terutama kekuatan dan fleksibilitas, Tak hanya kekuatan, kelentukan

atau fleksibilitas sangatlah penting untuk hasil *free throw* yang baik,

Mengacu pada tujuan permainan bola basket yaitu dengan memasukan bola kekeranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawannya supaya tidak memperoleh poin. Cara mencetak angka adalah dengan melemparkan, menembakkan bola dari lapangan masuk kedalam keranjang. Salah satu cara diantaranya adalah dengan *free throw*, dan dapat dinyatakan gol jika bola masuk kedalam keranjang. *Free throw* tercipta ketika seorang pemain berusaha menghentikan pemain lain saat sedang melakukan tembakan dengan cara yang menyimpang dari peraturan mengenai persinggungan sehingga permainan dihentikan dan mendapatkan *free throw*. Menurut Perbasi (2014, hlm. 42),

Tembakan bebas dalam permainan bola basket atau yang dikenal dengan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi belakang garis free-throw dan didalam setengah lingkaran.

Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, dengan semakin baik mengeksekusi *free throw* semakin bertambah pula poin dari tim tersebut, dengan nilai yang tinggi maka akan dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Kosasih (2009) bahwa “tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* didalam setiap latihan”. Bisa diartikan bahwa semua pemain harus bisa dan siap melakukan *free throw* tidak terkecuali pemain cadangan.

Melakukan *free throw* memiliki tingkat kesulitan dalam mencapai hasil akhir yang diinginkan dan menjadi hal yang tidak mudah untuk dikerjakan. Karena terbukti banyak pemain dalam melakukan tembakan bebas hasilnya tidak memuaskan karena faktor dari fundamental atau cara menembak *free throw* yang kurang baik.

Tembakan *free throw* yaitu jenis tembakan yang dilakukan dengan cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan, dan tubuh harus segaris dengan ring dan berada dalam garis bersyarat. Pada saat menembak gunakan gerakan dengan tahapan persiapan, pelaksanaan dan gerakan lanjutan (*follow through*) gerakan *follow through* untuk memberikan gesekan pada bola untuk rilis bola lebih cepat dan konsisten, kekuatan akhir meregangkan pergerakan tangan dari

depan ke bawah dan lepaskan bola dari jari telunjuk dengan akhiran ujung jari yang lembut untuk memberikan *back spin* pada bola. Menurut Witsel Hal yang di terjemhka oleh Pribadi (1996, hal 52) menjelaskan: “Gunakan posisi tangan yg rileks dan searakan jari tengah anda pada sumbu bola, kemudian kontrollah perataan siku anda. Ambil nafas panjang untuk rileks, visualisasi sebelum anda penembak agar anda percaya diri”. Untuk jarak pendek, tangan dan jari-jari menyediakan sebagian besar dari gaya. Tembakan bebas memerlukan kekuatan lebih dari tungkai, lengan, punggung, dan bahu irama yang halus dan gerakan lanjutan (*follow thought*) juga akan meningkatkan tembakan yang akurat.

Sesuai dengan penjelasan diatas maka persendian pergelangan tangan harus mempunyai kualitas fleksibilitas yang baik dan harus mempunyai kekuatan otot lengan dan otot tungkai yang baik karena akan saling mempengaruhi hasil dari tembakan *free throw*. Berdasarkan uraian tersebut maka dari itu saya tertarik untuk meneliti masalah yang sudah diapaparkan tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis dari data tersebut sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket?
4. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tanagan, dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang di angkat, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan otot tungkai terhadap hasil tembakan *bebas (free throw)* pada permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih , Pembina olahraga bola basket, dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) seorang atlet atau pemain bola basket.
2. Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, Pembina olahraga bola basket, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai hasil *shooting* dalam permainan bola basket dalam penerapan kondisi fisik fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu terhadap prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet atau pemain bola basket yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2015) maka sistematika penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, motto persembahan prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab II landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi masalah skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang kontribusi kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket pada atlet putra UKM bola basket UPI.

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti lokasi penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, dan prosuder penelitian, serta teknik analisis datanya.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

Bab V kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka yang membuat semua sumber tertulis (buku, artikel jurnal, dokumen resmi, atau sumber-sumber lain dari internet). Serta lampiran-lampiran yang mendukung berisi semua dokumen yang digunakan dalam penelitian dan penulisan hasil-hasilnya menjadi satu karya ilmiah.