

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga basket merupakan olahraga yang banyak diminati mulai anak-anak sampai orang dewasa. Basket ini merupakan permainan bola besar beregu, yang dimainkan oleh 2 regu dan setiap regu berjumlah 5 orang. Kedua regu tersebut bertanding dan berusaha mencetak point dengan cara memasukan bola ke dalam ring lawan dan mencegah lawan agar tidak memasukan bola ke ring (Kosasih, 2008, hlm. 2).

Kegemaran terhadap permainan bola basket, sangat memungkinkan untuk berkembangnya cabang olahraga permainan ini. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyak bermunculan perkumpulan bola basket di daerah-daerah dan banyaknya kompetisi mulai dari tingkat daerah sampai nasional contohnya, Hexos cup, Assosiasi, Libama, LIMA, IBL dan lain-lain. Selain itu berkembangnya pola-pola penyerangan maupun pertahanan. Oleh sebab itu agar dapat memainkan permainan bola basket ini dengan baik, maka seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket sebaik-baiknya. Selain teknik permainan ada faktor lain yang menunjang yaitu kondisi fisik, mental dan kerjasama tim.

Dalam permainan bola basket membutuhkan kerjasama dan kekompakan yang baik dari masing-masing individu dalam regu disetiap permainan bola basket, karena kerjasama dan kekompakan dalam sebuah tim sangat berpengaruh untuk meraih kesuksesan. Kesuksesan tersebut perlu adanya keterampilan gerak dalam menguasai teknik-teknik dasar (fundamental) yang benar dalam suatu permainan bola basket, sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. Dengan kerjasama dan kekompakan yang ada suatu regu dapat mencetak *point* sebanyak-banyaknya. Dalam permainan bola basket setiap pemain tidak hanya memiliki keterampilan gerak dasar yang baik namun setiap pemain juga harus memiliki keterampilan teknik dasar yang benar dalam permainan bola basket.

Teknik teknik bolabasket yang menunjang setiap pemain dan untuk menjadi tim atau regu yang kuat menurut Wissel (2012, hlm. 33) yaitu: *Foot Work* (gerakan

kaki), *Shooting* (menembak), *Passing dan Cathcing* (mengoper dan menangkap), Menggiring bola (*dribbling*), *Rebound*.

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dari permainan bola basket, tembakan *three point* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak tiga angka, dari posisi belakang garis *three point*. Menurut (PERBASI, 2017, hlm. 4) tembakan tiga angka merupakan seluruh daerah lantai dari lapang permainan, kecuali untuk daerah di dekat keranjang lawan dibatasi oleh 2 garis sejajar memanjang dengan *endline* dan sisi terluar 0.90m dari sisi dalam *sideline*.

Fase – fase tembakan three point dalam permainan bola basket yakni :

1. Fase Persiapan: a) Lihat target, b) Kaki terentang selebar bahu, c) Jari kaki lurus, d) Lutut dilenturkan, e) Bahu dirilekskan, f) Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola, g) Tangan untuk menembak di belakang bola, h) Ibu jari rileks, i) Siku masuk kedalam, j) Bola diantara telinga dan bahu.
2. Fase Pelaksanaan: a) Lihat target, b) Rentangkan kaki, punggung, bahu, c) Rentangkan siku, d) Lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan, e) Lepaskan ibu jari, f) Tangan penyeimbang pada bola sampai bola terlepas, g) Irama yang seimbang.
3. Fase Lanjutan: a) Lihat target, b) Lengan terentang, c) Jari telunjuk menunjuk pada target, d) Telapak tangan kebawah pada saat shooting, e) Seimbangkan dengan telapak tangan keatas.

Menurut Zahrony (2017, hlm. 11) dalam penelitiannya yakni:

Terdapat kontribusi yang cukup kuat pada kekuatan otot lengan terhadap ketepatan tembakan 3 poin pada tim bolabasket putra SMA katolik Santa Agnes Surabaya. Dengan mean variabel  $X = 413,3$ , standar deviasi sebesar 61,838, dengan nilai terendah 344 dan tertinggi 498. Sedangkan rata-rata (*mean*) ketepatan tembakan 3 poin (variabel  $y$ ) yaitu 1,833, standar deviasi 1,527, dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 4. Korelasi *product moment* ( $r$ ) adalah 0,613, yang berarti terdapat kontribusi antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan tembakan 3 poin pada tim bolabasket putra SMA katolik Santa Agnes Surabaya. Dan besarnya prosentase kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan tembakan 3 poin pada tim bolabasket putra SMA Katolik Santa Agnes Surabaya dari perhitungan koefisien determinasi sebesar 37,5%.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap tembakan tiga angka.

Adapun hasil wawancara dengan tim pelatih bola basket SMA Negeri 3 Cimahi bahwa tim ini memiliki tembakan tiga angka kurang baik ketika mendapatkan kesempatan menembak pada saat latihan bola pun banyak yang tidak sampai ke arah ring (*air ball*). Sedangkan *shooting* atau menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik dasar bola basket yang sangat berperan dalam permainan bola basket, karena dalam permainan bola basket teknik *shooting* merupakan teknik untuk mencetak angka (*point*) sebanyak banyaknya dengan cara memasukkan bola kedalam ring atau keranjang. Untuk memaksimalkan hasil tembakan pemain yang akan berusaha melakukan tembakan, dalam menembak atau *shooting* dibutuhkan latihan kekuatan otot lengan agar tembakan tersebut sampai dan masuk kedalam ring atau keranjang bola basket.

Menurut Greg (2014, hlm. 36) Kekuatan merupakan salah satu faktor fisik yang sangat berpengaruh terhadap hasil tembakan, karena dengan kekuatan jangkauan akan lebih jauh, tembakan akan terpengaruh yaitu pengaruh positif. Kenyataan dilapangan, latihan kekuatan jarang sekali dilakukan khususnya kekuatan otot lengan yang sebenarnya merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan *shooting*.

Menurut Suharno (1986, hlm. 58) mengemukakan bahwa “kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan melakukan tembakan dalam cabang olahraga bola basket. Menembak (*shooting*) tidak mudah dilakukan tanpa adanya proses latihan otot lengan yang dilakukan secara terus menerus, banyak cara untuk melatih teknik dasar menembak (*shooting*) salah satunya dengan cara latihan *push up*.

Sebagaimana yang telah dijelaskan (Bompa & Buzzichelli, 2018, hlm. 4) bahwa “Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan atau pekerjaannya.” Dari pernyataan tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa keterampilan atlet bola basket akan meningkat apabila dilakukan latihan secara terus menerus dan berulang-ulang.

Dalam permainan bola basket untuk bisa menghasilkan tembakan tiga angka lebih tepatnya menggunakan kekuatan otot lengan dan pada saat melempar bola dibantu dengan gerakan dari pergelangan tangan dan ujung jari, karena akan menghasilkan tembakan yang parabola sehingga bola sampai dan masuk ke arah ring dengan tepat. Menurut Oliver (2007, hlm. 38) “kekuatan otot lengan dapat membantu keberhasilan shooting, dalam olahraga bola basket *shooting* sebagai teknik sangat penting untuk mencetak point”. Untuk sampai ke arah ring dan meningkatkan ketepatan dibutuhkan kekuatan otot lengan, oleh karena itu peneliti tertarik melatih kekuatan otot lengan dengan latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band*.

Widiastuti & Pd (2011, hlm. 172) mengemukakan bahwa “melakukan *medicine ball throw* yaitu subjek berdiri disebuah garis dengan sisi kaki sejajar dengan sisi kaki lainnya berada diatas garis dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. Serta menghadap arah mana bola harus dilempar.” Dapat disimpulkan bahwa latihan *medicine ball throw* adalah salah satu latihan pada tubuh bagian atas, dengan mendorong bola ke arah depan sejauh mungkin.

Romadhon, (2017, hlm. 50) menyatakan bahwa *resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa terbuat dari karet. Dia Sebagian besar *resistance band* memiliki kode warna sesuai tingkat resistansinya. Namun, tidak semua *resistance band* memiliki kode warna. Tingkat resistensi disusun menjadi 4 kategori : ringan, sedang, berat, dan ekstra berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan.

Nyberg (2014, hlm. 104) dalam penelitiannya menyatakan bahwa :

Latihan *Resistance band* sebagai alat untuk mengevaluasi kekuatan otot jarang ditangani meskipun biasanya digunakan dalam latihan dan rejimen rehabilitasi yang melibatkan otot bahu. Variasi pada level individu yaitu 95% batas kesepakatan adalah 3,3 kg untuk semua peserta, 2,8 kg untuk perempuan dan 3,2 kg untuk laki-laki. Hasil ini menyiratkan bahwa ketahanan elastis dapat digunakan untuk mengevaluasi kekuatan fleksi bahu pada pria dan wanita yang lebih tua. Namun demikian, variasi pada level individu dan rendahnya kesepakatan diantara perempuan penting untuk dipertimbangkan.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan diatas penulis berpikir bahwa dapat dilakukan latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* sebagai penunjang untuk melakukan *shooting three point* pemain basket. Dan penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* DAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KETEPATAN *THREE POINT SHOOT* DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET”**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bolabasket?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bolabasket?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bolabasket?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah latihan *medicine ball throw* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bolabasket.
2. Untuk mengetahui apakah latihan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bolabasket.
3. Untuk mengetahui apakah latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* memiliki perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bolabasket.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

### 1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga bola basket. Dalam mengetahui pengaruh latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* pemain basket atau siswa ekstrakurikuler tingkat SMA.

Secara Praktis

### 1.4.2 Secara praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih dan atlet untuk mengembangkan kemampuan *shooting three point* menggunakan latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band*.

## 1.5 Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas dan memperoleh keakuratan dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut :

1. Variabel bebas penelitian ini adalah latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bolabasket.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cimahi. Dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.
4. Tes *instrument* dengan menggunakan *Shooting Three Point Test*.

## 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Anon (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

- 1.6.1 BAB I: Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.
- 1.6.2 BAB II : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang di teliti.
- 1.6.3 Bab III : Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, proedur penelitian, dan analisis data.
- 1.6.4 Bab IV : Berisikan 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.
- 1.6.5 Bab V : Berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang 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.