

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Didalam tubuh manusia terdapat bentuk-bentuk tulang yang dapat di klasifikasikan kedalam (1) tulang panjang (pipa), (2) tulang pendek, (3) tulang pipih, dan (4) tulang tak beraturan bentuknya. Contoh tulang panjang antara lain adalah : tulang lengan atas atau pangkal lengan (*os humerus*), tulang paha atau tungkai (*os femur*), tulang hasta (*os ulna*), dan tulang pengumpil (*os radius*).

Menurut Hidayat (1999: 255) “panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang *tibia* dan fibula, serta tulang *femur*”. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang.

Seseorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Ukuran tungkai yang panjang tidak selalu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya, hal ini dikarenakan kelincahan masih dibutuhkan, komponen pendukung lain yang diperlukan untuk membantu dalam mencapai jangkauan langkah yang panjang.

Banyak keuntungan memiliki tungkai panjang, seperti langkah yang panjang tetapi untuk memperoleh jangkauan langkah kaki yang panjang harus ada komponen yang mendukung, seperti kemampuan biomotor, teknik, koordinasi serta proporsi fisik yang bagus di dalamnya yang baik. Sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan jangkauan langkah yang semakin panjang sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak tertentu dalam lari atau berjalan

akan semakin pendek atau cepat, dengan kata lain waktu tempuhnya menjadi lebih cepat.

Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat melompat.

Tinggi lompatan berperan untuk melakukan gerakan atau teknik-teknik tertentu dalam bola basket, seperti *jump shoot*, *slamdunk*, dan juga *lay up shoot*. Di sini tinggi badan mulai berperan, dengan memiliki postur tubuh yang tinggi kemungkinan terjatuh lebih kecil. Memang tidak selalu pemain dengan postur yang tinggi itu selalu menguntungkan, ada juga kekurangan dari pemain yang berpostur tinggi seperti kurangnya kelincahan atau *agility*. *Agility* sendiri merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya. *Agilitas* sendiri termasuk kedalam komponen kondisi fisik dasar yakni kecepatan atau *speed*, ada empat komponen kondisi fisik dasar yang perlu dilatih yakni kelenturan (*fleksibilitas*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan kekuatan (*strength*).

Cara otot berkontraksi untuk menghasilkan kekuatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan otot yang akan menentukan macam gerakan dan gerakan yang dihasilkannya (Russel, dkk, 1984: 150). “Kekuatan otot adalah kekuatan maksimum yang digunakan dengan satu kontraksi maksimal” (Russel, dkk, 1984 : 150). Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah daya ledak (*power*). Daya

ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Jadi gerak loncat merupakan gerakan yang ditunjang oleh power tungkai dan diperlukan saat pemain basket melakukan lompatan baik itu saat melakukan *jump ball*, *rebound*, *shooting* ataupun *lay up shoot*, atlet yang memiliki loncatan yang tinggi akan lebih mudah untuk melakukan teknik-teknik tersebut.

*Lay up shoot* sendiri hampir setiap waktu digunakan saat bermain bola basket. *Lay up shoot* dilakukan jika ada kesempatan saat pemain memegang bola dan tidak dibayangi oleh lawan. Tetapi permasalahan dalam melakukan lay up adalah timing yg kurang tepat saat melakukan *lay up shoot* dan kemampuan mengontrol bola yang kurang, sehingga saat melakukan lay up tidak mendapatkan angka.

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 17-18) “memasukkan bola basket ke ring dengan cara *lay up shoot* atau memasukkan bola sambil melompat. Aktivitas gerak dengan cara ini sangat membutuhkan kekuatan terutama untuk kekuatan otot tungkai, dengan kekuatan yang cukup si penembak akan bisa lompat, lompat dengan tinggi sambil membawa bola untuk dimasukkan ke dalam ring basket”. Tidak hanya faktor kekuatan tetapi komponen lainnya yang tidak kalah pentingnya adalah kecepatan, pada saat melakukan *lay up shoot* sambil melompat dengan kecepatan melakukan memantulkan bola kelantai sambil berlari dengan cepat menuju ring basket akan semakin mempermudah dalam melakukan *lay up shoot* tanpa ada yang menghalangi. Cara seperti ini tidak mudah untuk dilakukan tetapi dengan latihan yang teratur dan disiplin akan membantu mempercepat penguasaan gerak.

Menurut Ambler (2012: 9) “Permainan bola basket hendaknya diannnggap sebagai olahraga yang dapat diajarkan sejak masih kecil”. Sejak dulu para guru seringkali menunda mengajarkan olahraga ini sampai anak mencapai usia tigabelas atau empatbelas tahun. Dalam olahraga bola basket ini, seperti kita lihat anak-anak dapat belajar berlari, melompat,

menangkap, mengoperkan, dan memasukan bola ke keranjang. Selain itu, mereka juga belajar mengubah arah dan kecepatan, yang merupakan dasar untuk mengembangkan diri di bidang olahraga manapun kelak. Sejatinya untuk remaja di usia sekolah SMP dan SMA menyukai olahraga sudah merupakan bagian dari pengembangan diri yang cukup potensial dan bisa menjadi bagian dari penemuan diri atau jati diri.

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari 5 orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa teknik dasar dalam bermain bola basket seperti menembak, menggiring, merayah, *pivot*. Mempelajari pengetahuan tentang bola basket tidak terpaku pada penguasaan teknik-teknik dasar bermain bola basket saja, akan tetapi kita juga harus menambah wawasan kita mengenai bola basket itu sendiri. Sehingga dalam aplikasinya nanti akan lebih mudah untuk melakukan permainan bola basket.

Untuk bisa menjadi pemain yang baik perlu menguasai fundamental (dasar-dasar teknik taktik dan strategi) dari permainan bola basket. Melakukan teknik-teknik bola basket memang membutuhkan kekuatan yang lebih. Menerobos daerah pertahanan lawan, memungkinkan terjadinya benturan-benturan yang bisa saja menyebabkan jatuh ataupun cidera pada si pemain tersebut. Disinilah berperan penguasaan teknik, menciptakan angka tanpa terjadi benturan dengan pemain lawan, melakukan dribel dan penguasaan bola yang bagus.

Pada dasarnya permainan dan olahraga bola basket cukup sederhana dan mudah untuk dipraktikan, penuh dengan tantangan, menarik dan mengasikkan untuk dimainkan bersama. Secara lebih dalam dapat dipaparkan bahwa permainan dan olahraga bola basket dimainkan oleh dua tim. Kedua tim mempunyai jumlah pemain yang sama, setiap tim terdiri dari lima orang pemain. Setiap tim berusaha saling menyerang dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dengan berbagai cara atau strategi. Secara formal aturan permainan tidak dapat

diganggu gugat, namun secara non formal permainan bisa dimodifikasi meliputi jumlah pemain, ukuran lapangan, dan juga lamanya waktu permainan. Permainan dan olahraga bola basket tidak hanya bisa dijadikan ajang untuk mengembangkan diri dan kerja sama dengan teman satu tim, tetapi juga untuk pengembangan kecerdasan emosional, kebugaran tubuh dan lebih-lebih lagi untuk prestasi serta sebagai gaya hidup.

Setelah penulis jelaskan diatas, maka penulis dapat mengambil judul untuk penelitian ini adalah “Hubungan panjang tungkai dan tinggi loncatan dengan hasil *lay up shoot* dalam permainan bola basket”.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang penulis sudah paparkan diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah:

1. Seberapa besar hubungan panjang tungkai dengan hasil *lay up shoot* dalam permainan bola basket.
2. Seberapa besar hubungan tinggi loncatan dengan hasil *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berpijak pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian sesuai dengan judul dan masalah penelitian yang penulis tetapkan, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan panjang tungkai dengan hasil *lay up shoot* dalam permainan bola basket.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan tinggi loncatan dengan hasil *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, maka penelitian yang penulis harapkan adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis: memberikan informasi yang baru kepada pelatih, guru olahraga dan juga atlet tentang kriteria yang cocok dalam memilih pemain bola basket yang ideal yang berhubungan tentang panjang tungkai dan tinggi lompatan serta hasil *lay up shoot* dalam permainan bola basket.
2. Secara praktis: bisa dijadikan bahan masukan untuk meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia terutama untuk atlet, pelatih ataupun guru pendidikan jasmani sehingga memperoleh prestasi yang lebih memuaskan.

#### **E. Batasan Penelitian**

Anggapan dasar menurut Arikunto (1993:55) mengemukakan bahwa: “anggapan dasar adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau masalahnya dalam hubungan yang lebih luas”. Pentingnya anggapan dasar dijelaskan oleh Arikunto (1977:60), sebagai berikut:

“Anggapan dasar atau postulat adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik itu. Hal ini berarti bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seseorang penyelidik mungkin saja meragu-ragukan sebuah anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran dari sifat anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyelidik dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyelidikannya”.

Merujuk pada pendapat di atas, maka dalam penelitian ini yang menjadi tolak pemikiran penulis adalah: tidak semua orang yang memiliki tungkai yang panjang berhasil melakukan *lay up shoot* dalam permainan bola basket, dan juga tidak semua orang yang memiliki lompatan yang tinggi berhasil melakukan *lay up shoot* akan berhasil melakukan *shooting* dalam permainan bola basket. Sedangkan dalam olahraga bola basket kedua komponen tersebut merupakan satu kesatuan yang baik untuk dimiliki pemain bola basket.

Sehingga batasan dalam penelitian ini adalah difokuskan untuk mengukur panjang tungkai sampel, kemudian mengukur tinggi lompatan,

dan mencari hasil lay up dari setiap sampel. Sedangkan untuk populasi serta sampel itu sendiri adalah siswa laki-laki MAN Karangampel kelas X dan XI. Alasan penggunaan sampel putra itu sendiri agar hasil dari penelitian ini lebih akurat dan sesuai dengan apa yang penulis harapkan.

