

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1.Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang kompleks dan juga cukup sulit. Karena permainan bola basket terdapat berbagai teknik dasar yang perlu dikuasai serta terdapat banyak peraturan yang digunakan didalamnya yang perlu dipahami baik oleh atlet maupun oleh pelatih. Kemudian karena merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan secara beregu maka kerjasama dibutuhkan didalam permainan ini, namun kemampuan atlet secara individu yang baik pun perlu untuk dapat memenangkan permainan bola basket. Menurut (Lubay, 2019):

Bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan dengan cara di oper ke sesama teman seregunya, dipantukan maupun digelindingkan, dan dimainkan dengan lima orang pemain dari regu yang berlawanan serta bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan di keranjang sendiri.

Pengertian bola basket yang dikemukakan di atas dapat diasumsikan bahwa permainan bola basket dalam suatu tim atau individu harus memiliki kemampuan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Sehingga salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang atlet secara individu adalah kemampuan memasukan bola atau mencetak *point* kedalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya adalah dengan cara menggunakan teknik *shooting*.

Dalam permainan basket salah satu peluang *point* yang dapat membuat sebuah tim mendapatkan kemenangan adalah tembakan *free throw*. Menurut Kosasih (dalam Giartama, 2017), *free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* diperlukan dalam setiap latihan. Dalam melakukan *free throw* seorang atlet harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, koordinasi, dan psikologi yang baik. Dalam pertandingan sebenarnya *free throw* akan didapat ketika seorang atlet mendapatkan *foul* dari lawan. Dimana keadaan mendapatkan *fouling* dari lawan biasanya ketika permainan telah berlangsung dan dalam keadaan yang tidak menentu. Sehingga dalam keadaan sebenarnya kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan dalam melakukan *free throw* dalam sebuah pertandingan. Demi meningkatkan kemampuan *free throw*, atlet perlu

mendapatkan latihan fisik guna menunjang kekuatan otot yang lebih kuat, dimana hampir keseluruhan kemampuan otot diperlukan dalam melakukan *free throw*. karena untuk menghasilkan tembakan yang baik saat *free throw* dimana dibutuhkan ketepatan serta kekuatan.

Saat melakukan tembakan *free throw* diperlukan menggunakan hampir keseluruhan bagian otot tubuh. *Muscle groups, such as the waist, pelvis and hip joints, continuously enhance the stability and coordination of the muscle group, laying a solid foundation for the muscles of the distal muscles* (Li, 2019, hlm. 1868). Dari teori tersebut dapat diasumsikan bahwa dimana otot inti (*core muscle*) cukup berperan dalam keberhasilan tembakan *free throw* karena *core muscle* (kelompok otot, seperti pinggang, panggul, dan sendi pinggul) yang terus-menerus dilatih dapat meningkatkan stabilitas dan koordinasi kelompok otot, menjadikan dasar yang kuat pada otot terutama otot distal. Pada gerakan teknik *shooting*, seorang atlet bola basket akan menggunakan keseluruhan otot yang dimulai dari kelompok otot bagian bawah hingga kelompok otot bagian atas untuk melakukan satu rangkaian teknik *shooting* khususnya teknik tembakan *free throw*. Dapat dilihat dari gerakan *free throw* sendiri, dilakukan dengan rangkaian gerak berawal dari tungkai kemudian ke bagian tubuh inti dan diakhiri dengan gerakan lengan.

Kemudian penulis memilih *treatment* berupa *core exercise* karena (Li, 2019) menyatakan bahwa:

*In basketball, there is a significant difference between core strength training and traditional strength training. In traditional strength training, the training part is mainly concentrated on the upper limbs and lower limbs. In the case of sufficient upper and lower limb strength, it can be shot. Or create a convenient condition such as dribbling. Moreover, in the process of continuous development of sports theory, athletes with good lower limb strength have insufficient performance in basketball. The outstanding performance is often the athletes with better coordination of upper and lower limbs, and the core strength is also significant. Therefore, in college basketball, strengthening core strength training is crucial.*

Dari teori diatas maka dapat diasumsikan bahwa *core strength* diperlukan untuk membantu koordinasi yang baik dari otot bagian atas dan bagian bawah. Dia mengatakan bahwa dalam kasusnya kekuatan tungkai atas dan bawah yang cukup, dapat melakukan tembakan. Atau menciptakan kondisi yang nyaman seperti

menggiring bola. Selain itu, dalam proses pengembangan teori olahraga yang berkelanjutan, atlet dengan kekuatan tungkai bawah yang baik memiliki kinerja yang masih kurang dalam bola basket. Sehingga hasil keterampilan yang luar biasa seringkali adalah para atlet dengan koordinasi tungkai atas dan bawah, dan kekuatan inti yang signifikan. Sehingga kemampuan kekuatan inti atau *core strenght* diperlukan bagi seorang atlet.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang disusun untuk diteliti dalam penelitian ini adalah:  
Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *core exercise* terhadap peningkatan hasil keterampilan *free throw* bola basket?

## **1.3.Tujuan Penelitian**

Maka adapun tujuan dari penelitian tersebut yaitu:  
Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *core exercise* terhadap peningkatan hasil keterampilan *free throw* bola basket.

## **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. Manfaat Teoritis**

Dapat digunakan sebagai informasi dan sumber pengetahuan yang dapat menjadi pengembangan cabang olahraga bola basket, khususnya berkaitan dengan peningkatan hasil keterampilan atlet dalam melakukan tembakan *free throw* yang tepat dan sesuai pada saat latihan.

### **2. Manfaat Praktis**

Dapat meningkatkan kemampuan otot inti (*core muscle*) serta keseimbangan dan hasil keterampilan dari seorang atlet dalam melakukan tembakan *free throw* dengan cara yaitu berlatih, khususnya *core exercise* dan tembakan *free throw* yang efektif dan efisien.

### **1.5.Struktur Organisasi Skripsi**

Adapun struktur organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. BAB I: Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.
2. BAB II: Berisikan tentang landasan teori yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal berikut: kosep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti. Bab ini akan diakhiri dengan memaparkan hipotesis penelitian.
3. BAB III: metode penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. BAB IV: Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
5. BAB V: kesimpulan, implikas dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.