

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke- 19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di YMCA International Training School. Naismith merancang bolabasket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan fisik, yang menugaskan untuk suatu permainan seperti sepak bola yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bolabasket segera terkenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatihan YMCA. Wissel Hal yang di terjemahkan oleh Pribadi (1996:1) menjelaskan bolabasket sebagai berikut:

Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda. Walaupun banyak manfaat didapat dengan bertumbuh tinggi, namun bnyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi.

Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan – keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Meskipun permainan bola basket 5 lawan 5 merupakan bentuk cabang olahraga yang banyak digemari di seluruh dunia. Begitu juga di Indonesia, permainan bola basket banyak diminati oleh masyarakat Indoonesia, dari anak kecil, remaja sampai orang dewasa sekalipun menyukai permainan bola basket. Permainan bola basket, baik untuk sekedar menyalurkan hobi atau untuk meraih prestasi dalam cabor bola basket tersebut, karena permainan bola basket sangat

Lufty Bella Dina Hakiky, 2014

Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Sendi Bahu Terhadap Hasil Shooting Tembakan Bebas (Free Throw) Pada Atlet Putra Ukm Bola Basket UPI

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

menarik untuk dimainkan. Selain itu, jika dilakukan secara teratur akan banyak manfaat yang diperoleh, untuk menjaga kesehatan, menunjang perkembangan fisik, mental, dan sosial.

Mengenai definisi permainan bola basket tertuang dalam buku peraturan bola basket (2010:1) sebagai “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka”.

Serta Wissel Hal yang diterjemahkan oleh Pribadi (1996:2) mengemukakan tentang definisi bola basket, sebagai berikut:

Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan mendribelnya (*battng*, *pushing*, atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan.

Mengacu pada tujuan permainan bola basket yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan supaya tidak memperoleh point, maka *shooting* yang baik adalah *shooting* yang masuk ke keranjang lawan dan menghasilkan point, bukan pada atraksinya.

Berdasarkan kondisi pemain bola basket di Indonesia yang berada dalam keterbatasannya, permainan bola basket yang ditampilkan ternyata cukup menarik, karena para pemain dapat menampilkan kemampuan individu, kerja sama tim dan tentunya dapat melakukan *shooting* dengan baik.

Menembak (*Shooting*) adalah usaha untuk memasukan bola ke dalam keranjang. Kemahiran/ keterampilan memasukan bola sangat penting bagi pemain bola basket. Setiap pemain harus dilatih agar mempunyai kemampuan dan mahir dalam memasukan bola ke dalam keranjang, metode dapat bervariasi dengan pemain dan situasi, biasanya seorang pemain ketika melakukan *shooting* selalu melihat target dengan kedua kaki menghadap keranjang. Cara menembak atau memasukan bola ke dalam keranjang pada permainan bola basket dilakukan

dengan satu tangan dan dua tangan. Pelaksanaan tembakan terdiri atas tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjutan (*follow thought*).

Menembak (*shooting*) merupakan unsur dasar yang menentukan kemenangan dalam pertandingan bola basket melalui hasil tembakan inilah menang kalahnya suatu regu ditetapkan. Tembakan dapat dilakukan dengan cara di tempat, melompat, dan dengan melayang (*lay up shoot*). Tembakan *lay up shoot* adalah jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan pada jarak yang sedekat – dekatnya dengan keranjang, seorang pemain yang akan bergerak menuju keranjang, yang paling menyenangkan ketika orang yang sudah mahir biasanya tingkat akurasi tembakan tertinggi adalah *slam dunk*, di mana pemain melompat tinggi dan langsung memasukan bola kedalam keranjang.

Selain itu ada tembakan bebas (*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 gerak lanjutan (*follow thought*) supaya menjaga tinggi bola dan menjaga rilis bola. Gerakan *follow thought* memberikan rilis cepat bola dan konsisten tidak ada gerakan lanjut, kekuatan akhir dan kontrol tembakan pemain berasal dari melenturkan pergelangan tangan dan jari depan dan ke bawah.

Wissel Hal yang di terjemahkan oleh Pribadi (1996:52) menjelaskan: “gunakan posisi tangan yang rileks dan searakan jari tengah anda pada sumbu bola. Kemudian kontrollah perataan siku anda. Ambil nafas panjang untuk rileks. Visualisasi sebelum anda menembak bisa meningkatkan rasa percaya diri”. Untuk jarak pendek, lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari menyediakan sebagian besar gaya. Tembakan bebas memerlukan kekuatan lebih dari kaki, punggung, dan bahu. Irama yang halus dan gerakan lanjutan (*follow thought*) juga akan meningkatkan penembakan yang akurat.

Sesuai dengan penjelasan di atas, maka persendian bahu harus mempunyai kualitas fleksibilitas yang baik. Selain itu dalam melakukan *shooting* agar berhasil dengan baik, maka harus didukung oleh pergelangan tangan yang bagus. Fleksibilitas pergelangan tangan berperan ketika melakukan *shooting* dalam

Lufty Bella Dina Hakiky, 2014

Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Sendi Bahu Terhadap Hasil Shooting Tembakan Bebas (Free Throw) Pada Atlet Putra Ukm Bola Basket UPI

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

permainan bola basket, karena fleksibilitas pergelangan tangan merupakan poros dari gerakan tangan untuk melakukan *shooting*. Dengan adanya fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu, maka pukulan *shooting* tersebut dapat dilakukan dengan terkontrol.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian kepada sampel UKM bola basket putra UPI dengan menerapkan tes *shooting* tembakan bebas (*free throw*). Peneliti memilih UKM bola basket UPI yang mengikuti Liga Mahasiswa Nasional (LIMANAS) dengan dilatari belakangi oleh pengamatan lapangan dan hasil statistik pertandingan, banyak tembakan bebas (*free throw*) yang menghasilkan point .

Walaupun dari kedua komponen kondisi fisik tersebut mempengaruhi terhadap hasil *shooting*, tetapi sejauh ini belum diketahui seberapa besar kontribusi atau dukungan fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket. Dengan demikian, hal inilah yang melatar belakangi permasalahan sebagai isu untuk mengetahui kontribusi yang lebih konkrit pada komponen fisik tersebut, guna mencapai hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) yang maksimal dalam permainan bola basket tanpa mengesampingkan aspek-aspek yang lainnya. Bertitik tolak pada permasalahan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) permainan bola basket pada atlet putra UKM bola basket UPI”**.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Mendasari semua permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, maka masalah penelitian yang perlu diteliti sebagai berikut:

1. Apakah fleksibilitas pergelangan tangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket?

2. Apakah fleksibilitas sendi bahu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket?
3. Apakah fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui fleksibilitas pergelangan tangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket?
2. Untuk mengetahui fleksibilitas sendi bahu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket?
3. Untuk mengetahui fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) dalam 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 (2013) maka sistematika penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, motto dan 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, indentifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab II landasan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket pada atlet putra UKM bola basket upi.

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

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 menghasilkan temuan 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

Lufty Bella Dina Hakiky, 2014

Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Sendi Bahu Terhadap Hasil Shooting Tembakan Bebas (Free Throw) Pada Atlet Putra Ukm Bola Basket UPI

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

penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir, atau dengan cara uraian padat.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka yang memuat 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 tulis ilmiah.



Lufty Bella Dina Hakiky, 2014

Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Sendi Bahu Terhadap Hasil Shooting Tembakan Bebas (Free Throw) Pada Atlet Putra Ukm Bola Basket UPI

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